



Kuřecí prsa s karotkou na pánvi

Šťavnatá kuřecí prsa s jemně osmaženou karotkou, hotová na jedné pánvi za půl hodiny.

Tento recept jsme vytvořili dříve a jeho slevy už skončily. Ceny a dostupnost surovin nemusí odpovídat aktuální nabídce. Aktuální recepty ze slev najdete na potravinka.cz/recepty.

#HlavníJídlo #Snadné #NaPánvi

⌚ Příprava 10 min · Vaření 20 min Střední 👤 4 porce 🔥 260 kcal/porce

Na porci: 0 36 g bílkovin ₪ 9 g sacharidů 0 8 g tuků

Suroviny

	Kuřecí prsní řízky · 1kg Potřeba: 600 g	119,90 Kč 
	Karotka volně · 1kg Potřeba: 400 g	11,90 Kč ↓ Nejnižší cena 

Co ještě přidat

	Cibule žlutá · 160 g Potřeba: 1 ks	3,98 Kč 
	SLUNKA Olej slunečnicový · 1l Potřeba: 2 lžíce	32,90 Kč ↓ Nejnižší cena 
	Zon Voda neperlivá 6x1,5l · 9.0 l Potřeba: 100 ml	74,90 Kč ↓ Nejnižší cena 
	SOLSAN mořská sůl s jódem 1 kg · 1 kg Potřeba: 1 lžička	28,90 Kč 
	Černý pepř mletý 20g · 20g Potřeba: 1/2 lžičky	11,90 Kč 
	Paprika sladká mletá 30g · 30g Potřeba: 1 lžička	11,90 Kč 

Postup

- 1** Kuřecí řízky nakrájej na nudličky a osol je, opepři a případně posyp paprikou.
- 2** Karotku oškrábej a nakrájej na tenká kolečka nebo tyčinky.
- 3** Na pánvi rozehřej olej a nudličky masa opékej 5 až 6 minut, dokud nezezlátnou.
- 4** Přidej karotku a cibuli nakrájenou na půlkolečka, podlij vodou a zakryj poklicí.
- 5** Duš na mírném ohni 10 až 12 minut, dokud není karotka měkká a maso propečené.
- 6** Dochut solí a pepřem a podávej s rýží nebo bramborami.

Tip: Na závěr přidej lžici smetany nebo trochu medu a máš jemnou sladkou omáčku.



Otevři recept v telefonu

Naskenuj kód a měj recept i seznam surovin po ruce, s cenami a možností přidat vše do košíku.