

Kuřecí kotlík s bramborem

Počet porcí: 2

Doba přípravy: 50 minut

Bez lepku

Postup přípravy

Nové koření roztlučte v hmoždíři. Kuřecí prsa rozkrájejte na kostky a ochuťte polovinou nového koření, solí, pepřem a lžící citrónové šťávy. Papriku podélně rozčtvrtě, očistěte a nakrájejte na nudličky. Cuketu opláchněte, očistěte a pokrájejte na plátky. Brambory oloupejte a nakrájejte na kostičky. Papriku, cuketu a brambory zakapejte lžící citrónové šťávy. Chilli papričku pokrájejte na kolečka. Cibuli s česnekem oloupejte a nakrájejte na kostičky. V kastrolu rozejděte olej a kuřecí prsa v něm opečeme. Přisypeme cibuli s česnekem a krátce podusíme. Poté přidáme i zeleninu a chilli papričku. Osolíme, přidáme tymián a zbylé nové koření. Přilijeme vývar. Všechno vaříme pod pokličkou na mírném ohni asi 25 minut.

Ingredience

- **Brambory** - 200 g
- **Cibule volná** - 50 g
- **Cuketa** - 240 g
- **Paprika červená** - 160 g
- **Česnek** - 5 g
- **Jedlá sůl** - 2 g
- **Citróny** - 20 g
- **Paprika červená chilli** - 4 g
- **Nové koření celé 30 g** - 2 g
- **Kuřecí maso** - 230 g
- **Olivový olej** - 14 g
- **Kuřecí bujón** - 20 g
- **Pitná voda nesycená** - 250 g
- **Pepř černý mletý 20 g** - 1 g
- **Tymián 10 g** - 2 g

VYTVOŘENO PROSTŘEDNICTVÍM

DIABETICA.CZ

VÁŠ SEZNAM ONLINE

