

Kuřecí plátky s citrónovo-bylinkovou omáčkou

Počet porcí: 4

Doba přípravy: 35 minut

Bez lepku

Postup přípravy

Každý plátek (4 plátky) kuřete zastříkáme citrónovou šťávou, osolíme, opepříme a obalíme zlehka v mouce. V nepřilnavé hlubší pánvi rozpálíme olej a maso zprudka orestujeme. Přendáme na talíř.

Na pánvi orestujeme najemno nakrájenou cibuli. Snížíme teplotu a zalijeme vývarem a vaříme cca 6 min. Přidáme smetanu a vaříme dalších cca 5 min. Omáčku zahustíme dle potřeby hladkou moukou. Poté ochutíme citrónem, přidáme bylinky a vložíme zpět plátky masa, které zahřejeme na teplotu vhodnou k okamžitému servírování.

Ingredience

- **Cibule volná** - 40 g
- **Česnek** - 2 g
- **Jedlá sůl** - 2 g
- **Petrželová nať** - 40 g
- **Citróny** - 24 g
- **Kuřecí maso** - 260 g
- **Kuřecí bujón** - 6 g
- **Pitná voda nesycená** - 250 g
- **Pepř černý mletý 20 g** - 1 g
- **Provensálské koření 15 g** - 4 g
- **Olej slunečnicový** - 16 g
- **Hladká mouka** - 28 g
- **MEGGLE Trvanlivá bezlaktózová smetana na vaření 200 ml** - 200 g

VYTVOŘENO PROSTŘEDNICTVÍM

DIABETICA.CZ

VÁŠ SEZNAM ONLINE

