

## Suroviny 1 porce

- |                          |                              |
|--------------------------|------------------------------|
| • Brambory – 150 g       | • Citronová šťáva – 5 ml     |
| • Hrášek, cukrový – 60 g | • Hořčice, hrubozrnná – 10 g |
| • Kuřecí stehno – 100 g  | • Sůl – trochu               |
| • Meruňkový džem – 10 g  | • Pepř, černý – trochu       |
| • Sójová omáčka – 5 ml   | • Mléko, 3,5% tuku – 10 ml   |

## Příprava

Přehřejeme troubu na 200°C.

Opláchneme, oloupeme a nakrájíme brambory na malé kousky. Opláchneme hrášek.

Kuřecí maso dáme péct v pečicí nádobě na 15 minut.

Mezitím v misce smícháme džem, sójovou omáčku, citronovou šťávu a polovinu hořčice. Ochutíme solí a pepřem.

Ve vroucí vodě vaříme brambory 15 minut, dokud nezměknou. Scedíme. Kuře vyndáme z trouby a naneseme džemovou směs. Vratíme do trouby na dalších 10 minut.

Ve vroucí vodě vaříme hrášek 4 minuty.

Rozmačkáme brambory s mlékem a zbytkem hořčice, ochutíme solí a pepřem.

Kuře podáváme s kaší a hráškem.

## Více informací o receptu



Obtížnost: snadné



maso



35 minut/y



Průměrné hodnocení

## Nutriční hodnoty



320 kcal



12 g tuky



22 g bílkoviny



28 g sacharidy



3 g vláknina