



Zapečené kuřecí maso

Ingredience

kuřecí prsa: **300 g**
smetana ke šlehání: **250 ml**
hořčice: **1 KL**
stroužky česneku: **2 ks**
tvrdý sýr: **200 g**
sůl
pepř
slunečnicový olej

STUPEŇ ZDRAVOSTI:

Zlatá střední cesta

Troubu předehřejeme na 200°C. Kuřecí prsa podélně rozpůlíme, osolíme a opepříme, na pánvi rozežřejeme olej a maso z obou stran prudce opečeme. Sýr nastrouháme. Česnek prolisujeme a smícháme s hořčicí, trochou soli a pepře, polovinou sýra a zalijeme smetanou, vše důkladně promícháme. Kuřecí maso...

Zapečené kuřecí maso - recept

Troubu předehřejeme na 200°C. Kuřecí prsa podélně rozpůlíme, osolíme a opepříme, na pánvi rozežřejeme olej a maso z obou stran prudce opečeme. Sýr nastrouháme. Česnek prolisujeme a

smícháme s hořčicí, trochou soli a pepře, polovinou sýra a zalijeme smetanou, vše důkladně promícháme.

Kuřecí maso vložíme do zapékací misky, zalijeme připravenou směsí, posypeme druhou polovinou sýra, vložíme do předehřáté trouby a pečeme **asi 30 minut** (omáčka zhoustne a sýr na povrchu zezlátne).

Zapečené kuřecí maso podáváme s lehkým zeleninovým salátem.

Hodnocení receptu:

Hodnotilo 1 lidí