

Zapečené s těstovinami

Kategorie: Drůbeží maso

Hodnocení: nezadáno

Počet porcí:

Náročnost:

Autor:

Suroviny

bílý pepř
2 lžíce hladké mouky 500ml mléka
1 cibule
500 g těstovin (makarony)
2 lžíce oleje
nastrouhaný muškátový oříšek
2 lžíce másla
100 g goudy
300 g čerstvého špenátu
1 stroužek česneku
sůl
500 g masa z kuřete
1 citrónu - šťáva z

Postup

Kuřecí maso nakrájíme na menší kousky a na pánvi v horkém másle ze všech stran asi 15 minut opékáme. Osolíme a opepříme.

Těstoviny uvaříme podle návodu, poté vyjmeme z vody a necháme dobře okapat.

Cibuli a česnek oloupeme, jemně nasekáme a podusíme na rozpáleném oleji.

Špenátové listy pečlivě opláchneme a ve vroucí osolené vodě krátce povaříme (5 minut). Necháme okapat.

Opečené kuřecí maso vyjmeme z pánve, vypečenou šťávu zaprášíme moukou, přidáme mléko a dohladka rozmícháme. Pak přidáme cibuli a česnek, citrónovou šťávu a při slabé teplotě asi 10 minut povaříme.

Vložíme nastrouhaný sýr, muškátový oříšek, podle chuti přisolíme a opepříme. Těstoviny, špenát a maso přeložíme do mělké nákypové formy, přelijeme omáčkou a zapékáme v předehřáté troubě na 200 stupňů asi 35 minut.