

Téměř dietní prsíčka

Kategorie: Drůbeží maso

Hodnocení: nezadáno

Počet porcí:

Náročnost:

Autor:

Suroviny

500 g kuřecích prsíček

8-10 větších brambor

kečup

2 větší cibule

sůl

pepř

grilovací koření

sójová omáčka

3 lžičky másla

majoránka

1 konzerva nakládaných žampionů

mražený hrášek

Postup

Cibuli nakrájíme na drobné kostičky, vysypeme do pekáčku, na ni dáme na drobnější čtvrtky brambor, osolíme, opepříme, pomažeme slabší vrstvou kečupu, přidáme kuřecí prsa, posypeme grilovacím kořením a zakapeme sójovou omáčkou (kdo má rád žampiony, přidá 1 konzervu bez nálevu). Dáme zapéci, po 5-10 min. podlijeme vodou, vznikne vlastní vynikající šťáva, je to bez tuku, pečeme a podléváme, dokud nejsou brambory měkké. Poté přidáme hrášek, zasypeme majoránkou, přidáme máslo a ještě minutku ponecháme v troubě. (Milujete sýr? Nastrouhaný eidam nasypejte na hotové teplé jídlo).