

### *Maso drůbeží*

#### **KUŘE PEČENÉ**

*200 g kuřecích prsíček bez kůže, 10 g hladké mouky, 10 g másla, sůl, voda*

Omytá kuřecí prsa osolíme, podlijeme vodou a upečeme doměkka. Během pečení maso podléváme, aby nebylo suché. Měkké maso vyjmeme, šťávu zahustíme nasucho opraženou moukou rozmíchanou ve studené vodě a provaříme. Přidáme máslo a podle chuti dosolíme. Maso vrátíme zpět a necháme prohřát. Můžeme podávat s vařenými bramborami nebo s rýží.

Jedna porce obsahuje:

23 g bílkovin, 5 g tuku, 4 g sacharidů, 0,2 g vlákniny

**667Kj = 161 Kcal**

#### **KUŘE S JABLKY**

*200 g kuřecích prsíček bez kůže, 10 g hladké mouky, 15 g másla, 150 g jablek, sůl, voda*

Omytá kuřecí prsa osolíme, přidáme oloupané, omyté, na plátky nakrájené jablko, podlijeme vodou a dusíme doměkka. Zahustíme nasucho opraženou moukou rozmíchanou ve studené vodě a dobře provaříme. Zjemníme máslem, podle chuti dosolíme. Můžeme podávat s vařenými bramborami.

Jedna porce obsahuje:

23 g bílkovin, 7 g tuku, 15 g sacharidů, 1,7 g vlákniny

**857 Kj = 204 Kcal**

#### **KUŘECÍ RAGÚ**

*200 g kuřecích prsíček bez kůže, 60 g mrkve, 60 g celeru, 60 g petržele, 150 ml netučného mléka, 20 g hladké mouky, 15 g másla, zelená petrželka, sůl, voda*

Očištěnou, omytou a na kostičky nakrájenou zeleninu a omytá na kostky nakrájená kuřecí prsa osolíme, zalijeme vodou a dusíme doměkka. Zahustíme nasucho opraženou moukou rozmíchanou v mléce a dobře provaříme. Zjemníme máslem, podle chuti dosolíme a ozdobíme sekanou petrželkou. Můžeme podávat s žemlovými knedlíky, s vařenými bramborami nebo těstovinami.

Jedna porce obsahuje:

27 g bílkovin, 10 g tuku, 16 g sacharidů, 2,7 g vlákniny

**1108 Kj = 269 Kcal**

#### **KUŘE NA PROTLAKU**

*200 g kuřecích prsíček bez kůže, 10 g hladké mouky, 15 g másla, 20 g rajského protlaku, sůl, voda*

Omytá kuřecí prsa osolíme, podlijeme vodou, přidáme rajský protlak a dusíme doměkka. Zahustíme nasucho opraženou moukou rozmíchanou ve studené vodě a dobře provaříme. Zjemníme máslem, podle chuti dosolíme. Můžeme podávat s žemlovými knedlíky, s vařenými bramborami nebo těstovinami či rýží.

Jedna porce obsahuje:

23 g bílkovin, 8 g tuku, 6 g sacharidů, 0,2 g vlákniny

**793 Kj = 189 Kcal**