

# Kurací špíc v tvarôžkovej omáčke

**Počet porcií:** 4

**Čas prípravy:** 20 minút

**Bez lepku**

## Postup prípravy

Kuracie prsia a zeleninu nakrájame na kocky, osolíme, okoreníme, pokvapkáme olivovým olejom a necháme chvíľku odstáť. Kocky potom napicháme na špic - špáradlo a prudko opražíme 1 až 2 minúty z každej strany na panvici a necháme dusiť. Pripravíme si tvarôžky, ktoré popučíme alebo pomelieme, zalejeme smotanou, osolíme, okoreníme a podľa potreby zahustíme múkou. Hotové mäso polejeme tvarôžkovou omáčkou.

## Ingrediencie

- **Olomoucké tvarôžky Malé 100 g** - 400 g
- **Cibuľa voľná** - 100 g
- **Cuketa** - 150 g
- **Paprika červená** - 100 g
- **Paprika zelená** - 100 g
- **Kuracie mäso** - 500 g
- **Olivový olej** - 20 g
- **Pohánková múka hladká 500 g** - 15 g
- **Jedlá soľ** - 2 g
- **Podravka NATUR na zlaté kurča 25 g** - 10 g
- **RAJO Laktofree smotana na šľahanie 30% 200 ml** - 400 g
- **Mletá rasca 25 g** - 2 g

VYTVORENÉ PROSTREDNÍCTVO

**CELIATICA.SK**

VÁŠ ZOZNAM ONLINE

