

Kurací rezeň prírodný, fazuľa na mexický spôsob

Počet porcií: 2

Čas prípravy: 40 minút

Bez lepku

Postup prípravy

Kuracie prsia umyjeme pod tečúcou vodou, osušíme, nakrájame na rezne, naklepeme, osolíme, okoreníme, obalíme v hladkej múke a opečieme na časti oleja. Očistenú, nakrájanú cibuľu speníme na zvyšnom oleji, pridáme opečené rezne, podlejeme horúcou vodou a dusíme. Štavu zahustíme zvyšnou nasucho opraženou múkou, dochutíme ochucovadlom, zjemníme maslom a ešte 20 minút varíme. Prebratú, umytú fazuľu (farebná) vopred namočíme, dolejeme vodou a uvaríme do mäkka. Na oleji opražíme očistenú, na jemno pokrájanú cibuľu, pridáme červenú mletú papriku, očistené umyté pokrájané rajčiaky. Zahustíme nasucho opraženou múkou. Pridáme chren, zmiešame s uvarenou fazuľou, dochutíme soľou a varíme ešte 20 minút.

Ingrediencie

- **Cibuľa voľná** - 60 g
- **Paradajky** - 200 g
- **Kuracie mäso** - 300 g
- **Olej slnečnicový** - 20 g
- **Mleté čierne korenie** - 0.5 g
- **Zeleninový bujón** - 6 g
- **Paprika sladká mletá** - 3 g
- **Fazuľa biela** - 120 g
- **Pohánková múka hladká 500 g** - 10 g
- **BABIČKA Maslo 250 g** - 20 g
- **Jedlá soľ** - 2 g

VYTVORENÉ PROSTREDNÍCTVO

CELIATICA.SK

VÁŠ ZOZNAM ONLINE

