



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[Recepty](#) 3. 2. 2021 | PhDr. Karolína Hlavatá, Ph.D.

Kuře pečené na zeli s bramborovými noky

URL článku: magazin/recepty/Kure-pecene-na-zeli-s-bramborovymi-noky__s10007x19869.html

Vyzkoušejte oblíbené pečené kuře. Kuchařky ocení vcelku rychlou přípravu.



Ingredience: 4 porce

Maso kuřecí celé bez kůže

1200 g

Zelí kysané

900 g

Cibule	60 g
Kmín	1 g
Sůl	1 g
Cukr	40 g
Mouka celozrnná	40 g
Noky bramborové	600 g

Postup

1. Do většího pekáče dáme okapané zelí smíchané se solí a cukrem.
2. Posypeme na proužky nakrájenou cibulí.
3. Kuře osolíme, okmínujeme a dáme na zelí.
4. Trošku podlijeme vodou a necháme dusit pod poklicí.
5. Chvilku před dokončením odklopíme poklici a necháme kuře dopéct.
6. Kuře vyjmeme a výpek zahustíme celozrnnou moukou.

výživové údaje	na porci na 100g celkem				kritéria Víím, co jím
				4 porce	
energetická hodnota (kcal)	kcal	694	120	2777	400-700 kcal/porci
bílkoviny	g	75	13,0	301	-
sacharidy	g	71	12	282	-
z toho cukry	g	13	2	52	-
tuky	g	11	2	43	-
z toho		-	-	-	-

nasycené mastné kyseliny (SFA)	g	2,8	0,5	11,2	≤ 2 g/100 g
transmastné kyseliny (TFA)	g	0	0	0	≤ 0,15 g/100 g
vláknina	g	7,9	1,4	31,5	≥ 1,2/100 g
sůl	g	3,9	0,7	15,6	≤ 0,875/100 g
přidaný cukr	g	0	0	0	≤ 3 g/100 g

Recept prošel hodnocením, odpovídá [kritériím programu a byl certifikován logem Víím, co jím \(hl. jídlo\)](#).

Copyright © 2023

Víím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz