magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

Recepty 2. 2. 2022 | Ing. Hana Pávková Málková

Pošírované kuře na bylinkách se zeleninou a tříbarevnými těstovinami

URL článku: magazin/recepty/Posirovane-kure-na-bylinkach-se-zeleninou-a-tribarevnymi-testovinami__s10007x20117.html

Nevíte, co připravit na oběd, který bude nejen chutný, ale zároveň i lehce stravitelný a nezatíží vás na celé odpoledne? Vyzkoušejte pošírované kuře.



Proč zvolit pošírování?

Pošírování je tepelná úprava, kdy se teplota tekutiny udržuje pod bodem varu. Jedná se o velmi šetrnou úpravu a pro kuřecí maso se skvěle hodí.

- Maso si zachová svou šťavnatost a nevysuší se, což je u kuřecích prsou častý problém.
- Maso si také zachová více prospěšných látek, než když ho smažíte nebo pečete při vyšších teplotách.

Jako tekutinu, ve které kuřecí maso „vaříte“, je nejlepší zvolit **vývar**, můžete ale použít i vodu, do které přidáte **různé koření a bylinky**, přidat můžete i trochu bílého vína. S masem můžete rovnou „uvařit“ i **libovolné druhy zeleniny**, i té nižší teplota prospěje a zachová si více vitaminů.

Ingredience: 4 porce

kuřecí prsa	600 g
mrkev	250 g
brokolice	450 g
řapíkatý celer	100 g
citron	1/2
bobkový list, celý pepř, nové koření, čerstvý tymián, petrželka	
sůl	3 g
tříbarevné těstoviny	240 g

Postup

1. Do hrnce dáme vodu (pro lepší chuť můžeme použít vývar), přidáme na plátky nakrájený citron, bobkový list, celý pepř, nové koření a čerstvé bylinky – petrželku a tymián. Do vody přidáme na silnější plátky nakrájenou mrkev, řapíkatý celer a růžičky brokolice.
2. Vodu přivedeme k varu a 5 minut zvolna povaříme.
3. Kuřecí prsa si očistíme, nakrájíme na porce a přidáme do vody k zelenině.
4. Pozvolna „vaříme“ těsně pod bodem varu cca 10 minut.
5. Hrnec odstavíme a necháme ještě 10 minut stát, poté maso i zeleninu vyndáme.
6. Zbytek vody s kořením a bylinkami svaříme (zredukujeme) na silnou šťávu.
7. Tříbarevné těstoviny uvaříme na skus, slijeme a promícháme s uvařenou zeleninou a šťávou.
8. Na závěr přidáme rozkrájená kuřecí prsa a dozdobíme čerstvými bylinkami.

výživové údaje		na porci	na 100g	celkem 4 porce	kritéria Vím, co jím
energetická hodnota (kcal)	kcal	449	77	1796	400-700 kcal/porci

bílkoviny	g	42	7,2	169	-	
sacharidy	g	54	9,1	214	-	
z toho cukry	g	6,6	1,1	27	-	
tuky	g	7,5	1,3	30	-	
z toho		-	-	-	-	
nasycené mastné kyseliny (SFA)	g	1,8	0,3	7		≤ 2 g/100 g
transmastné kyseliny (TFA)	g	0	0	0		≤ 0,15 g/100 g
vláknina	g	7	1,2	28		≥ 1,2/100 g
sůl	g	2,2	0,4	8,9		≤ 0,875/100 g
přidaný cukr	g	0	0	0		≤ 3 g/100 g

Recept prošel hodnocením, odpovídá kritériím programu a byl certifikován logem Vím, co jím (hl. jídlo).

bílkoviny dietní jídelníček hlavní jídlo kulinářský zážitek kuřecí maso receptura dle kritérií Vím, co jím zdravý recept zelenina

---

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz