



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[Recepty](#) 26. 2. 2025 | Ing. Hana Pávková Málková

Indické kuře pečené na zelenině s bulgurem

URL článku: magazin/recepty/Indicke-kure-pecene-na-zelenine-s-bulgurem__s10007x20952.html

Už jste zkoušeli pomalé pečení za nižší teploty? Pokud ne, je nejvyšší čas! Připravte si tohle skvělé indické kuře, díky dlouhému pomalému pečení se maso bude krásně rozpadat a všechny chutě se skvěle propojí.



V receptu jsou použita kuřecí stehna, můžete ale místo nich použít i méně tučná prsa, v tom případě buďte ale při pečení ještě opatrnější, abyste maso nevysušili.

K masu přidejte i libovolnou zeleninu, kterou máte zrovna k dispozici, v našem receptu je použita dýně a lilek, využít můžete ale i brokolici, mrkev a další druhy zeleniny.

Nevynechávejte ale cibuli, česnek a zázvor – nejenže zvýrazní chuť, ale dodají i celou řadu prospěšných látek posilujících imunitu.

S indickým kořením nešetřete, dodá celému jídlu skvělou orientální chuť.

Volte ideálně celozrnnou přílohu, např. bulgur, který je bohatý na vlákninu.

Ingredience: 5 porcí

kuřecí stehenní řízky bez kůže	600 g
rajčatové pyré	400 g
dýně hokkaido	200 g
lilek	200 g
cibule	100 g
čerstvý zázvor	20 g
česnek	15 g
smetana na vaření 12 % tuku	80 ml
sůl	1,5 g
garam masala	0,6 g
římský kmín	0,6 g

kurkuma	0,6 g
chilli	0,6 g
bulgur (v suchém stavu)	300 g
sůl	1 g

Postup

1. Kuřecí stehenní řízky překrojíme na menší kusy, osolíme a ochutíme kořením garam masala.
2. Dýni a lilek očistíme a nakrájíme na kostky (dýni hokkaido nemusíme loupát). Cibuli oloupeme a nakrájíme na tenká půlkolečka. Zázvor a česnek nastrouháme najemno.
3. Vše dáme do pekáčku, přidáme koření, osolíme, zalijeme rajčatovým pyré a trochou smetany a promícháme. Pečeme zakryté na 160 stupňů 2-3 hodiny dle velikosti masa a zeleniny, vše musí být upečené doměkka.
4. Bulgur si uvaříme v mírně osolené vodě (nebo vývaru) doměkka a podáváme s hotovou směsí masa a zeleniny.



výživové údaje

na porci na 100 g celkem kritéria Víím, co jím

5 porcí

energetická hodnota (kcal)	kcal	405	94	2 026	400-700 kcal/porci
bílkoviny	g	33,2	7,7	166	-
sacharidy	g	46,1	10,7	231	-
z toho cukry	g	6,4	1,5	32,1	-
tuky	g	8,1	1,9	40,6	-
z toho		-	-	-	-
nasycené mastné kyseliny (SFA)	g	2,7	0,6	13,6	≤ 2 g/100 g
transmastné kyseliny (TFA)	g	0	0	0	≤ 0,15 g/100 g
vláknina	g	13,3	3,1	66,6	≥ 1,2 g/100 g

sůl	g	1,16	0,27	5,79	≤ 0,875 g/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 \(hl. jídlo\)](#).

[bulgur](#) [dýně](#) [koření](#) [kuřecí maso](#) [recept s masem](#) [receptura dle kritérií Víím, co jím](#) [tabulka výživových hodnot](#) [zázvor](#) [zdravé jídlo](#) [zdravý recept](#)

Copyright © 2025

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