kulinářský kroužek

Rychlý oběd.Kuřecí ZOB.

Suroviny-Kuřecí prsa 300g,šunka80g,niva100g.smetana na vaření200ml,Hladká mouka 1.pol.lžíce,Porek 100g,olej0,5dc,2dcVody,Grilovací koření,Sůl             Vařené Těstoviny 400g./vřetena, mašličky.kolínka/                                                                                                                                                                                              POSTUP-Kuřecí prsa nakrájíme na malé kostičky,okořeníme grilovacim kořením0,5lžičky kávové.promíchat,špetka soli,                                                            V hluboké pánvy na oleji opečeme do zlatova,zaprášíme hl. moukou lehce orestujeme a zalijame vodou,promícháváme a 5.min provaříme.                                  Přídáme porek nakrajený na půlkolečka a šunku také nakrájenou na nudličky.také 5,min povařit.je li moc husté,zakápnout vodou,promíchat                                             Nakonec přidat nastrouhanou NIVU /sýr/ promíchat a zalít smetanou na vaření,promíchat s Těstovinami,je li husté povolit smetanou.                                                           Přejeme Dobré Chuti.