MALÝ NÁSTROJ PRO TEBE

Chicken Alfredo



44g	25g	59g	641
BÍLKOVINY	TUKY	SACHARIDY	KCAL

Ingredience

- 100g kuřecí prsa
- 70g celozrnné špagety/ penne
- 40g strouhaná mozzarella
- 20g smetana ke šlehání
- 100ml polotučné mléko
- 5ml/ lžička oleje/ másla
- Koření: česnek, sladká paprika, sůl a pepř
- Petržel

Postup

Uvař si špagety, nakrájej kuřecí, přidej koření a olej, promíchej a kuřecí vlož na rozpálenou pánev, dělej cca 6 minut. Kuřecí si přendej na talíř, do stejné pánve nalij mléko, smetanu, přidej špetku soli a pepře dle chuti, nech chvíli svařit, přidej špagety, kuřecí a mozzarellu. Podávej s nakrájenou petrželí.

lenkajezova@gmail.com · @lenkajezova