

Kuřecí směs s cuketou a dýní

Potřebujeme:

- | | |
|---------------------------------|--------|
| • 100 g kuřecích prsíček | 370 kJ |
| • 100 g cukety | 80 kJ |
| • 150 g dýně | 190 kJ |
| • 5 g olivového oleje | 200 kJ |
| • 50 g těstovin (penne) | 750 kJ |
| • ledový salát, rajčata, okurka | 100 kJ |

celkem **1 690 kJ**

Postup:

Kuřecí prsíčka nakrájíme na kousky a na oleji orestujeme, přidáme koření (já fajitas) a když je maso hotové, dáme stranou.

Cuketu a pevnou dužinu dýně nakrájíme na kostičky a na výpeku z kuřecího masa restujeme cca 5 minut – osolíme, opepříme, přidáme česnek, opět fajitas, a když máme, tak čerstvý nebo sušený tymián (nemusíme šetřit, dýně je sama o sobě poměrně mdlá).

Mezitím uvaříme těstoviny, smícháme s masem a zeleninou.



Dobrou chuť 😊😊😊