PEČENÉ KURACIE STEHNÁ SO ZELENINOU OD HUGA





Chrumkavé pečené stehienka so zeleninou pripravíte veľmi jednoducho. Všetko uložíte do jedného pekáča a upečiete vynikajúci, chutný a zdravý obed.

Budete potrebovať: (na 4 porcie)
4 kuracie stehná

1 veľkú cibuľu
1/2 kg ružičkového kelu (použil som mrazený)
8 stredne veľkých zemiakov
2 veľké mrkvy
2 veľké červené papriky
trochu oleja (môžete použiť aj olivový)
soľ, mleté čierne korenie, červenú mletú papriku, mletú rascu

Postup:
Kuracie stehná prekrojte na 2 polovice. Zemiaky ošúpte a prekrojte tiež na polovice. Nakrájajte na menšie kúsky mrkvu, cibuľu a červenú papriku. Všetko vložte aj s ružičkovým kelom do veľkej misy. Pridajte koreniny, soľ, trochu oleja a dôkladne zamiešajte.
Všetko vložte do jedného pekáča a pečte vo vyhriatej rúre na 200 stupňoch minimálne 50 minút. Môžete podliať malým množstvom vody.
HOTOVO!

Dobrú chuť priatelia!
Váš Hugo