

Krůtí plátky s jarní zeleninou

Obtížnost: □□□□□

Čas přípravy: 15min , Čas vaření: 15min
Celkový čas: 30min , Porce: 2

985 kalorií , 10 g cukrů , 56 g tuků , 94 g bílkovin

Autor: uschi3

Odkaz: <https://srecepty.cz/kruti-platky-s-jarni-zeleninou>

Příprava

Maso z vrchní strany nařežeme na malé kostičky a poprášíme moukou. Opeříme, osolíme a dochutíme grilovacím kořením. Brokolici opláchneme a horní část oddělíme od košťálu. Růžičky rozkrájíme na malé kousky. Uvaříme ji doměkka v osolené vodě spolu s hráškem a karotkou. Vodu slijeme a necháme oschnout. Ředkvičky oddělíme od zelených lístků, omyjeme a nakrájíme na tenké plátky. Poté je společně s máslem přimícháme do zeleniny. Maso smažíme na pánvi s rozehrátým olejem dozlatova. Podáváme společně s čerstvým salátem a připravenou jarní zeleninou.

Ingredience

- 400 g krůtích prsou
- 2 lžíce másla
- 1 lžička grilovacího koření
- špetka soli
- špetka pepře
- trochu hladké mouky na posypání
- 200 g brokolice
- 200 g zeleného hrášku
- 200 g baby karotky
- 1/2 svazku ředkviček
- 2 lžíce rostlinného oleje

Kategorie

Výjimečný den, Česká, Redukční, Finančně náročnější, Drůbež a králík, Klasika, Rodina, Hlavní chod