

Kuřecí se šunkou, sýrem a olivami



Obtížnost: □□□□□

Čas přípravy: 20min , Čas vaření: 20min
Celkový čas: 40min , Porce: 2

1756 kalorií , 4 g cukrů , 7 g tuků , 52 g bílkovin

Autor: uschi3

Odkaz: <https://srecepty.cz/kureci-se-sunkou-syrem-a-olivami>

Příprava

Mäso opláchneme, osušíme, rozkrojíme na väčší plät, naklepeme, osolíme, okoreníme, obložíme šunkou, syrom a olivami. Plät mäsa preložíme, prichytíme špáratkom a obalíme v múke, vajci a strúhanke. Vypražíme, podávame so zeleninou a ryžou alebo zemiakmi.

Tip k receptu

Výborné sú aj zelené olivy.

Ingredience

- 2 krúťí prsa
- 6 plätkü sendvičové šunky
- 4 plätky tvrdého sýra
- 50 g černých oliv
- 1 hrneček hladké mouky
- 1 vejce
- 1 hrneček strouhanky
- špetka soli
- špetka pepře

Kategorie

Výjimečný den, Česká, Celoročně, Finančně náročnější, Drůbež a králík, Jídlo na každý den, Návštěva, Hlavní chod

