

Nakladané maso na pánev



Obtížnost: ○○○○○

Čas přípravy: 1 dní 0h 0min , Čas vaření: 10min

Celkový čas: 1 dní 0h 10min , Porce: 4

1450 kalorií , **0 g** cukrů , **103 g** tuků , **178 g** bílkovin

Autor: notburga

Odkaz: <https://srecepty.cz/nakladane-maso-na-panev>

Příprava

Maso nakrájíme na kousky velikosti sousta.

Mletý pepř, drcený kmín a ostatní ingredience smícháme a nalijeme na maso. Ručně promícháme, omáčku do masa jakoby vtlačujeme. Uložíme na 12h (lépe na 24 hodin) do lednice. Poté jen osmažíme a podáváme s brambory nebo chlebem.

Ingredience

- 500 g kuřecích prsou
- 1 lžíce majoránky
- 1 lžička pepře
- 1 lžička kmínu
- sůl
- 8 lžic plnotučné hořčice
- 100 ml slunečnicového oleje

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Celoročně, Finančně nenáročná, Drůbež a králík, Klasika, Rodina, Hlavní chod