

Pikantní krutí kousky na česneku



Obtížnost: □□□□□

Čas přípravy: 10min , Čas vaření: 50min
Celkový čas: 1h 0min , Porce: 3

380 kalorií , **1 g** cukrů , **28 g** tuků , **6 g** bílkovin

Autor: JanaB

Odkaz: <https://srecepty.cz/pikantni-kruti-kousky-na-cesneku>

Příprava

Česnek oloupeme a nastrouháme na jemno. Maso omyjeme a nakrájíme na kousky. V pánvi rozežřejeme olej, vložíme maso, osolíme, opepříme a na mírném plameni maso restujeme asi 20 minut, dokud nezačne červenat. Maso poprášíme hladkou moukou, zamícháme a chvíli smažíme. Zalijeme studenou vodou, promícháme a uvedeme do varu. Přidáme 3 lžičky koření a česnek. Na malém plameni necháme vše chvíli probublávat, dokud omáčka nezhoustne. Na závěr omáčku zjemníme smetanou. Pikantní krutí kousky na česneku podáváme s houskovým knedlíkem.

Ingredience

- 5 stroužků česneku
- sůl
- 1/4 lžičky mletého pepře
- 2 lžíce slunečnicového oleje
- 1 vrchovatá lžíce hladké mouky
- 250 ml vody
- 3 lžičky koření na bylinkové maslo
- smetana ke šlehání dle potřeby
- 300 g krutích prsou

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Celoročně, Finančně nenáročná, Drůbež a králík, Mléčné výrobky a vejce , Zelenina, Jídlo na každý den, Rodina, Hlavní chod

