

Teplý salát z kuřecích jater



Obtížnost: □□□□□

Čas přípravy: 10min , Čas vaření: 5min
Celkový čas: 15min , Porce: 6

2051 kalorií , 2 g cukrů , 159 g tuků , 105 g bílkovin

Autor: sonizna

Odkaz: <https://srecepty.cz/teply-salat-z-kurecich-jater>

Příprava

Do mixéru dáme 4 lžíce oleje, česnek, petrželku, tři lžíce oříšků a papriku. Vše rozmixujeme. Získáme omáčku, kterou zakápneme v závěru játra. Zbylé ořechy opečeme nasucho v pánvi. Zbylý olej dáme spolu s máslem na pánev a zahřejeme. Přidáme játra a smažíme 4 minuty. Zalijeme sherry a po chvíli i citrónovou šťávu. Šťávu pak necháme vypařit. Salátové listy natrháme dle chuti a zakápneme je vinným octem. Na talíře rozdělíme kuřecí játra, zakápneme je připravenou omáčkou, posypeme oříšky a salátem.

Ingredience

- 120 g lískových ořechů
- 450 g játry
- 120 g ledového salátu
- 20 g petrželové natě
- 6 lžíc olivového oleje
- 2 lžíce mleté papriky
- 1 lžičku másla
- 1 lžičku vinného octu
- 125 ml Sherry
- 1/2 citrónu
- 2 stroužky česneku

Tip k receptu

Budeme potřebovat oloupané lískové ořechy. Pokud máte ty ve slupce, můžeme se jí zbavit tak, že ořechy dáme na rozpálenou pánev a třesením s pánví se oříšky postupně zbavují slupky. Místo sherry lze použít sladké červené víno. Pokud máme víno kyselejší, už nedáváme citrónovou šťávu.

Kategorie

Obyčejný den, Řecká, Bezlepková, Finančně nenáročná, Drůbež a králík, Jídlo na každý den, Něco extra, Předkrm, Salát

