

Alobalové kuřecí plátky



Obtížnost: □□□□□

Čas přípravy: 10min , Čas vaření: 20min
Celkový čas: 30min , Porce: 4

735 kalorií , **0 g** cukrů , **75 g** tuků , **16 g** bílkovin

Autor: Svetlana

Odkaz: <https://srecepty.cz/alobalove-kureci-platky>

Příprava

Čtverce alobalu lehce potřeme olejem. Na každý položíme lehce naklepaný, osolený, opepřený a grilovacím kořením okořeněný plátek masa. Poklademe plátky slaniny a kroužky cibule, pečlivě uzavřeme, přeneseme na plech a ve vyhřáté troubě (200 °C) pečeme asi 20 minut.

Ingredience

- 4 ks kuřecích prsou
- 4 cibule
- 150 g anglické slaniny
- špetka soli
- troška mletého pepře
- troška grilovacího koření
- olej

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Celoročně, Finančně nenáročné, Drůbež a králík, Jídlo na každý den, Rodina, Hlavní chod