

Krůtí játra s česnekem



Obtížnost: □□□□□

Čas přípravy: 5min , Čas vaření: 25min
Celkový čas: 30min , Porce: 2

652 kalorií , **0 g** cukrů , **39 g** tuků , **59 g** bílkovin

Autor: JanaB

Odkaz: <https://srecepty.cz/kruti-jatra-s-cesnekem>

Příprava

V pánvi rozežřejeme olej, vložíme omytá a osušená játra a pomalu opečeme z obou stran. Česnek oloupeme a nastrouháme na jemno. V teplé vodě rozmícháme bujón, hořčici, česnek a jíšku. Směs vlijeme do pánve k měkkým játrům a šťávu zvolna povaříme do požadované hustoty. Odstavíme a ihned podáváme. Krůtí játra s česnekem podáváme s hranolky, nebo opečenými brambory a tatarskou omáčkou.

Ingredience

- 300 g krůtích jater
- 2 lžíce slunečnicového oleje
- 150 ml vody
- 1/2 lžičky plnotučné hořčice
- 1/3 kostky bujónu
- 1 stroužek česneku
- 1 lžička instantní tmavé jíšky

Kategorie

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

