

Krůtí kousky s hořčicí



Obtížnost: □□□□□

Čas přípravy: 10min , Čas vaření: 30min
Celkový čas: 40min , Porce: 2

301 kalorií , **1 g** cukrů , **28 g** tuků , **10 g** bílkovin

Autor: JanaB

Odkaz: <https://srecepty.cz/kruti-kousky-s-horcici>

Příprava

Příprava zálivky - ve studené vodě rozmícháme hořčici, škrob, oloupaný a na jemno nastrouhaný česnek, kečup, sójovou omáčku a polévkové koření. Krůtí maso nakrájíme na kousky nebo na nudličky. V teflonové pánvi rozežřejeme olej a přidáme nakrájené maso. Osolíme, opepříme a na středním plameni maso opékáme do změknutí. Jakmile kousky masa začnou červenat, tak maso zalijeme připravenou zálivkou a krátce povaříme do požadované hustoty. Podáváme s hranolky a tatarskou omáčkou.

Ingredience

- 400 g krůtích prsou
- 2 lžíce slunečnicového oleje
- sůl
- pepř
- Na zálivku - 125 ml vody
- 1 lžíce plnotučné hořčice
- 1 lžička kukuřičného škrobu
- 1 stroužek česneku
- 1 lžička sladkého kečupu
- 1/2 lžičky sojové omáčky
- 1 lžička tekutého polévkového koření

Kategorie

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

