

Kuřecí játra na topince



Obtížnost: □□□□□

Čas přípravy: 15min , Čas vaření: 30min
Celkový čas: 45min , Porce: 3

588 kalorií , **0 g** cukrů , **40 g** tuků , **49 g** bílkovin

Autor: JanaB

Odkaz: <https://srecepty.cz/kureci-jatra-na-topince>

Příprava

Kuřecí játra opláchneme, necháme okapat a nakrájíme na nudličky. Do pánve dáme olej a játra na něm orestujeme. Až jsou játra měkká, tak játra odsuneme v pánvi na bok a výpek poprášíme moukou. Chvilku necháme mouku pění a potom promícháme s játry. Přidáme sójovou a worčesterovou omáčku, kečup a promícháme. Podlijeme 1 dcl vody, uvedeme do varu a zvolna vaříme do požadované hustoty šťávy. Odstavená játra osolíme a opepříme. Na připravené a ocesnekované topinky dáme list hlávkového salátu, na něj rozprostřeme játra a mírně pocákáme šťávou. Obložíme zeleninou a podáváme.

Tip k receptu

Podáváme jako oblohu na topince. Jako hlavní chod s hranolky nebo vařenou rýží, kterou posypeme strouhaným sýrem.



Ingredience

- 250 g kuřecích jater
- 2 lžíce slunečnicového oleje
- 1 lžička hladké mouky
- 1 lžička sojové omáčky
- 1 lžička worčesterské (Worcesterová) omáčky
- 3 špetky soli
- 2 špetky pepře
- 3 topinky

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Celoročně, Finančně nenáročná, Drůbež a králík, Zelenina, Rychlovka, Rodina, Hlavní chod