

Kuřecí játra se zeleninou



Obtížnost: □□□□□

Čas přípravy: 10min , Čas vaření: 20min
Celkový čas: 30min , Porce: 3

1204 kalorií , **9 g** cukrů , **59 g** tuků , **107 g** bílkovin

Autor: uschi3

Odkaz: <https://srecepty.cz/kureci-jatra-se-zeleninou>

Příprava

Játra omyjeme, očistíme, necháme okapat, nakrájíme na kousky a na rozpáleném oleji osmahneme. Oheň ztlumíme, játra podlijeme trochou vývaru a udusíme doměkka. Rozmraženou zeleninu na troše oleje osmahneme na jiné pánvi, osolíme, opepříme, dle potřeby podlijeme vývarem. Do jater přidáme prolisovaný česnek, jemně osolíme, opepříme a přilijeme mouku rozmíchanou ve troše vývaru a necháme projít varem. Zeleninu přidáme k játrě, promícháme, podáváme s těstovinami.

Ingredience

- 500 g kuřecích jater
- 300 g mražené zeleninové směsi /květák, brokolice, mrkev, fazolka/
- 2 lžíce rostlinného oleje
- špetka soli
- špetka pepře
- 1 lžíce hladké mouky
- 2 stroužky česneku
- 150 ml zeleninového vývaru

Kategorie

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

