

Kuřecí prsa s bazalkou

Obtížnost: □□□□□

Čas přípravy: 15min , Čas vaření: 20min
Celkový čas: 35min , Porce: 4

818 kalorií , **0 g** cukrů , **27 g** tuků , **22 g** bílkovin

Autor: Milena

Odkaz: <https://srecepty.cz/kureci-prsa-s-bazalkou-1>

Příprava

Kuřecí prsa odkostíme, omyjeme a osušíme. Bazalku omyjeme a část bazalky nasekáme na kousky. Zbytek si necháme na ozdobu. Vejce rozšleháme, přidáme mouku a důkladně promícháme, aby nám vzniklo těstíčko. Kuřecí maso osolíme, obalíme v nasekané bazalce a v těstíčku. Takto připravené řízky smažíme na rozpáleném oleji asi 20 minut, dokud není maso měkké. Osmažené řízky ozdobíme zbytkem bazalky.

▣ Tip k receptu

Můžeme podávat s tatarskou omáčkou nebo s dresingem.

Ingredience

- 4 kuřecí prsa
- 2 vejce
- 150 g rýžové mouky
- sůl
- 2 lžíce olivového oleje
- 1 hrst bazalky

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Celoročně, Finančně náročnější, Drůbež a králík, Klasika, Rodina, Hlavní chod