Plněná kuřecí stehna

Obtížnost:

Čas přípravy: 40min , Čas vaření: 45min
Celkový čas: 1h 25min , Porce: **8**

679 kalorií , **0 g** cukrů , **25 g** tuků , **91 g** bílkovin

Autor: uschi3

Odkaz: https://srecepty.cz/plnena-kureci-stehna

Příprava

Kuřecí stehna opláchneme, osušíme a opatrně vykostíme. Maso jemně naklepeme, osolíme, opepříme a připravíme si náplň. Cibuli oloupeme a jemně nakrájíme, zpěníme na oleji, přidáme omytá, osušená a nakrájená játra, krátce je orestujeme, podlijeme vývarem a dusíme. Když jsou játra měkká, dochutíme je solí, pepřem, česnekem, vegetou a hořčicí. Rohlíky nakrájíme na malé kostičky, přidáme k nim hotová játra, vejce, nasekanou petrželku a všechno pořádně promícháme. Podle potřeby náplň ještě dochutíme. Plátky masa naplníme, zavineme a uložíme na plech nebo do zapékací mísy. Podlijeme vodou nebo vývarem, přikryjeme a udusíme doměkka. Krátce před koncem závitky necháme připéct. Podáváme s dušenou rýží a zeleninovým salátem.

Tip k receptu

K játram uděláme hodně šťávy, jinak rohlíky budou suché. Když máme šťávy málo, kostičky rohlíků pokapeme mlékem.

Ingredience

- 8 kuřecích stehen
- sůl
- pepř
- Vegeta
- 400 g kuřecích jater
- 1 větší cibule
- několik stroužků česneku
- vývar
- 1-2 lžičky plnotučné hořčice
- petrželová nať
- 1-2 vejce
- 4-5 rohlíků

Kategorie

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