

Mandlová prsíčka



Obtížnost: □□□□□

Čas přípravy: 10min , Čas vaření: 30min
Celkový čas: 40min , Porce: 4

349 kalorií , **1 g** cukrů , **34 g** tuků , **7 g** bílkovin

Autor: jessynka

Odkaz: <https://srecepty.cz/mandlova-prsicka>

Příprava

Maso naklepeme, osolíme, poprášíme kari a potřeme nastrouhanou cibulí. Plátky masa po jedné straně opečeme na pánvi, kterou jsme lehce potřeli slunečnicovým olejem. Pak prsíčka položíme opečenou stranou na alobal, posypeme mandlemi, dobře je zabalíme a v horké troubě upečeme doměkka.

Ingredience

- 4 kuřecí prsa
- 2 lžíce oloupaných mandlí nakrájených na nudličky
- 1 větší cibule
- kari koření
- sůl
- slunečnicový olej

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Redukční, Celoročně, Finančně náročnější, Drůbež a králík, Jídlo na každý den, Rodina, Hlavní chod