

Vepřová játra s cuketou



Obtížnost: □□□□□

Čas přípravy: 15min , Čas vaření: 1h 0min
Celkový čas: 1h 15min , Porce: 4

677 kalorií , **4 g** cukrů , **39 g** tuků , **61 g** bílkovin

Autor: JanaB

Odkaz: <https://srecepty.cz/veprova-jatra-s-cuketou>

Příprava

Játra nakrájíme na menší kousky, cibuli a papriku na proužky. Mrkev a cuketu nastrouháme na hrubé nudličky. Na oleji pomalu orestujeme játra, cibuli a papriku. Podlijeme vodou a dusíme asi 30 minut, až jsou játra skoro měkká. Přidáme vrchovatou lžici nastrouhané mrkve a hrnek cukety. Podusíme 10 - 15 minut, zahustíme jíškou a přidáme koření Čína. Dosolíme a opepříme. Podáváme s rýží.

Ingredience

- 30 dkg vepřových jater
- 1 velká cibule
- 1 bílá paprika
- 1 vrchovatá lžice strouhané mrkve
- 1 hrnek cukety
- 1 lžička instantní tmavé jíšky
- 2 lžičky kořenící směs na Čínu
- 2 lžíce slunečnicového oleje

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Celoročně, Finančně nenáročná, Maso, Klasika, Rodina, Hlavní chod

