

Játrová omáčka



Obtížnost: □□□□□

Čas přípravy: 10min , Čas vaření: 30min
Celkový čas: 40min , Porce: 3

885 kalorií , **0 g** cukrů , **56 g** tuků , **57 g** bílkovin

Autor: Jiřulka

Odkaz: <https://srecepty.cz/jatrova-omacka>

Příprava

Játra omyjeme a nakrájíme na větší kousky, které osmahneme na oleji. Na rozpáleném tuku necháme zesklivatět nakrájenou cibuli, přidáme mouku a uděláme narůžovělou jíšku. Do jíšky nalijeme šťávu z jater, sójovou omáčku, rozředíme několika lžícemi vody a vaříme do zahuštění. Nakonec přidáme drobně nasekaná nebo rozemletá játra, rozetřený česnek, špetku drceného kmínu, majoránku. Dochutíme solí, pepřem a povaříme.

▣ Tip k receptu

Jako přílohu podáváme vařené brambory, rýži a houskový knedlík.

Ingredience

- 250 g játry
- 2 ks cibule
- 1 stroužek česneku
- 3 lžíce rostlinného oleje
- 30 g ztuženého pokrmového tuku
- 30 g hladké mouky
- troška kmínu
- troška majoránky
- 2 lžíce sojové omáčky
- špetka soli
- špetka pepře

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Celoročně, Finančně nenáročná, Maso, Klasika, Rodina, Omáčka

