

Játrová směs na špagety



Obtížnost:

Čas přípravy: 25min , Čas vaření: 30min
Celkový čas: 55min , Porce: 4

658 kalorií , **0 g** cukrů , **21 g** tuků , **95 g** bílkovin

Autor: Jakub Vojtěch

Odkaz: <https://srecepty.cz/jatrova-smes-na-spagety>

Příprava

Očištěná játra nakrájíme na kousky a orestujeme na rozpáleném oleji. Okořeníme, přidáme nadrobno pokrájený pórek, rozmačkaný česnek a ještě chvíli společně posmažíme, pořád mícháme. Až jsou játra měkká a propečená, přisypeme propláchnuté fazole a protlak. Zamícháme, podlijeme vodou a asi 5 minut necháme pomalu provařit. Podle chuti dosolíme. Podáváme s těstovinami, nejlépe celozrnnými. Na talíři posypeme nastrouhaným sýrem.

Ingredience

- ✓ 500 g drůbežích jater
- ✓ 1 malý pórek
- ✓ 1 konzerva červených fazolí
- ✓ 1 konzerva rajčatového protlaku (190 g)
- ✓ sůl
- ✓ mletý pepř
- ✓ oregano
- ✓ asi 3 stroužky česneku
- ✓ olej
- ✓ tvrdý sýr

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Celoročně, Finančně nenáročná, Maso, Jídlo na každý den, Rodina, Hlavní chod