

Krůtí játra se šťávou



Obtížnost: 🍴🍴🍴🍴🍴

Čas přípravy: 10min , Čas vaření: 20min
Celkový čas: 30min , Porce: 2

156 kalorií , 1 g cukrů , 14 g tuků , 4 g bílkovin

Autor: JanaB

Odkaz: <https://srecepty.cz/kruti-jatra-se-stavou>

Příprava

Omytá játra nakrájíme na nudličky. V teplé vodě rozpustíme bujón, přidáme hořčici, kečup, sójovou a worčestrovou omáčku, tekutou vegetu a špetku oregana. V pánvi na rozehřátém oleji játra pomalu orestujeme, shrneme je stranou, přidáme plátek másla a mouku, kterou chvilku osmažíme. Poté vše promícháme, posypeme paprikou a po promíchání zalijeme vodou s uvedenými ingrediencemi. Uvedeme do varu a za stálého míchání na mírném plameni šťávu svaříme do požadované hustoty. Podáváme s vařenou rýží.

Ingredience

- ✓ 250 g krůtích jater
- ✓ 200 ml teplé vody
- ✓ 1/2 kostky drůbežního bujónu
- ✓ 1 lžička plnotučné hořčice
- ✓ 1 lžička kečupu
- ✓ 1 lžička sojové omáčky
- ✓ 1 lžička worcesterské omáčky
- ✓ 1 lžička polévkové tekuté vegety
- ✓ 1 lžíce slunečnicového oleje
- ✓ 1 plátek másla
- ✓ 1/4 lžičky uzené papriky
- ✓ 1 lžička hladké mouky
- ✓ 1 špetka oregana

Kategorie

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



