

Krůtí kousky na pánvi



Obtížnost: 🍴 🍴 🍴 🍴 🍴

Čas přípravy: 1h 0min , Čas vaření: 30min
Celkový čas: 1h 30min , Porce: 2

301 kalorií , **6 g** cukrů , **28 g** tuků , **1 g** bílkovin

Autor: JanaB

Odkaz: <https://srecepty.cz/kruti-kousky-na-panvi>

Příprava

Cibuli oloupeme, rozkrojíme na polovinu a nakrájíme na plátky. V oleji rozmícháme sůl, pepř, sójovou a worčesterovou omáčku, mletou papriku, kečup a polévkové koření. Maso nakrájíme na menší kousky, promícháme se směsí a nakonec vmícháme cibuli. Směs necháme odležet do druhého dne. V pánvi na rozehřátém oleji maso orestujeme do měkka. Ve studené vodě rozmícháme škrob, přilijeme k masu a omáčku svaříme do požadované hustoty. Krůtí kousky podáváme s hranolky.

Ingredience

- ✓ 200 g krůtího masa
- ✓ 2 lžíce slunečnicového oleje
- ✓ sůl dle potřeby
- ✓ mletý černý pepř
- ✓ 1 lžička sojové omáčky
- ✓ 1 lžička worčesterské omáčky
- ✓ 1 lžička mleté papriky
- ✓ 2 lžíce sladkého kečupu
- ✓ 1 lžička polévkového koření tekutého
- ✓ 1 cibule
- ✓ 1 lžička kukuřičného škrobu
- ✓ 100 ml vody

Kategorie

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

