

Krůtí kousky s džusem



Obtížnost: 🍴🍴🍴🍴🍴

Čas přípravy: 1 dní 0h 0min , Čas vaření: 30min

Celkový čas: 1 dní 0h 30min , Porce: 3

601 kalorií , **10 g** cukrů , **28 g** tuků , **75 g** bílkovin

Autor: JanaB

Odkaz: <https://srecepty.cz/kruti-kousky-s-dzusem>

Příprava

Na marinádu smícháme olej (25 ml), pepř, džus a rozdrobený bujón. Maso nakrájíme na menší kousky a vmícháme do marinády.

Směs dáme do nádoby s víčkem a necháme v chladničce uležet do druhého dne. V pánvi rozežřejeme lžičku oleje, přidáme okapané maso a na mírném ohni za stálého míchání necháme odpařit všechnu tekutinu. Poté ještě necháme maso krátce osmahnout, dokud nezačne růžovět. Vlijeme zbytek marinády a v troše vody (asi 50 ml) rozmíchanou hořčicí a škrob. Krátce povaříme a odstavíme.

Podáváme s americkými brambory, nebo hranolky a tatarskou omáčkou.

Ingredience

- ✓ 350 g krůtích prsou
- ✓ 25 ml slunečnicového oleje
- ✓ 1 kostka drůbežího bujónu
- ✓ 1/4 lžička mletého černého pepře
- ✓ 100 ml jablečného džusu
- ✓ 1/2 lžičky bramborové škrobu
- ✓ 1 lžička sójové tmavé omáčky
- ✓ 1 lžička francouzské hrubozrnné hořčice
- ✓ 1 lžička slunečnicového oleje

Kategorie

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

