

# Krůtí kousky s jablkem, hořčicí a smetanou



**Obtížnost:** □□□□□

Čas přípravy: 10min , Čas vaření: 40min  
Celkový čas: 50min , Porce: 3

**565** kalorií , **0 g** cukrů , **27 g** tuků , **65 g** bílkovin

**Autor:** JanaB

**Odkaz:** <https://srecepty.cz/kruti-kousky-s-jablkem-horcici-a-smetanou>

## Příprava

Jablko oloupeme, zbavíme jádřince a s trochou vody (1/2 dcl) rozmixujeme na kaši. Maso nakrájíme na malé plátky a z obou stran naklepeme. Plátky na směsi oleje a másla orestujeme z obou stran, podlijeme jablečnou kaší, osolíme a přidáme hořčici. Dusíme pod pokličkou asi 15 minut (do měkka). Přidáme kousek bujónu a po jeho rozpuštění vše zahustíme moukou rozmíchanou ve smetaně. Omáčku provaříme a odstavíme.

## Ingredience

- 300 g krůtích prsou
- 1 malé jablko
- 1 lžíce slunečnicového oleje
- 1 lžíce másla
- 1/2 lžičky soli
- 1/2 kostky drůbežího bujónu
- 1 lžíce hladké mouky
- 500 ml 10% smetany
- 1 lžíce francouzské zrnité hořčice

## Kategorie

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

