

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

