

# Krůtí kousky s kapií a rajčaty



**Obtížnost:** □□□□□

Čas přípravy: 25min , Čas vaření: 20min  
Celkový čas: 45min , Porce: 3

**525** kalorií , **1 g** cukrů , **28 g** tuků , **66 g** bílkovin

**Autor:** JanaB

**Odkaz:** <https://srecepty.cz/kruti-kousky-s-kapii-a-rajcaty>

## Příprava

Očistíme kapii, omyjeme a nakrájíme na nudličky. Rajčata spaříme, oloupeme a nakrájíme na kostičky. Kousky masa naklepeme, osolíme, opepříme a na oleji opečeme. Vyndáme z pánve a na výpeku opečeme kapii. Přidáme nakrájená rajčata, promícháme a zalijeme směsí z vody, sójové a worčestrové omáčky, kečupu, hořčice, škrobu a soli. Vše krátce povaříme do požadované hustoty. Podáváme s hranolky, nebo americkými brambory.

## Ingredience

- 300 g krůtích prsou
- špetky soli
- 2 špetky pepře
- 2 lžíce slunečnicového oleje
- 1 žlutá paprika (kapie)
- 2 rajčata
- 100 ml vody
- 1 lžička sójové omáčky
- 1 lžička worčesterové omáčky
- 1 lžička kečupu
- 1 lžička bramborového škrobu
- 1 lžička plnotučné hořčice

## Kategorie

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

