

Krůtí kousky v pórku



Obtížnost: □□□□□

Čas přípravy: 10min , Čas vaření: 30min
Celkový čas: 40min , Porce: 3

770 kalorií , **4 g** cukrů , **41 g** tuků , **77 g** bílkovin

Autor: JanaB

Odkaz: <https://srecepty.cz/kruti-kousky-v-porku>

Příprava

Krůtí prso nakrájíme na kousky. Oloupanou cibuli nakrájíme na půlkolečka. Pórek dobře omyjeme, odkrojíme tmavou část a světlou část nakrájíme na půlkolečka. V pánvi na rozehrátém oleji orestujeme mírně osolené maso s cibulí, dokud není měkké. Poté přidáme pórek, bujón, pepř, mírně podlijeme vodou a krátce povaříme. Dochutíme solí a zahustíme škrobem rozmíchaným v malém množství vody. Krátce povaříme a odstavíme. Podáváme s vařenou rýží.

Ingredience

- 350 g krůtího prsa
- 1 kostka drůbežího bujónu
- 2 cibule
- 3 lžíce slunečnicového oleje
- 1/4 lžičky mletého pepře
- 200 g pórku
- sůl
- 1 lžička Solamylu

Kategorie

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

