

Krůtí kýta na tymiánu



Obtížnost:

Čas přípravy: 20min , Čas vaření: 1h 30min
Celkový čas: 1h 50min , Porce: 4

95 kalorií , 0 g cukrů , 1 g tuků , 3 g bílkovin

Autor: Angel 666

Odkaz: <https://srecepty.cz/kruti-kyta-na-tymianu>

Příprava

Použijeme jen horní část krůtího stehna, bez spodní paličky. Maso vykostíme a rozkrojíme na menší kusy. Osolíme a opepříme. Pekáč vymažeme olejem, na dno rozložíme cibuli, stroužky česneku, mrkev a petržel, vše pokrájené nadrobno. Zeleninu osolíme, opepříme a poklademe snítkami čerstvého tymiánu. Nemáme-li čerstvý, můžeme použít lžičku sušeného. Na zeleninu dáme maso, vše podlijeme vodou a zakryté vložíme do trouby. Pečeme asi hodinu, pak odkryjeme a dopečeme doměkka bez zakrytí. Měkké maso odložíme stranou do tepla a zeleninu propasírujeme nebo rozmixujeme. Omáčku přendáme do hrnce na sporák a přivedeme k varu. Zahustíme ji hladkou moukou rozmíchanou ve studené vodě a dobře provaříme. Podáváme s těstovinami, rýží nebo bramborem.



Tip k receptu

Lehčí a dietnější omáčku připravíme tak, že zeleninu jen rozmixujeme a už nezahušťujeme moukou.

Ingredience

- ✓ 1 kg horního krůtího stehna
- ✓ 1 velká cibule
- ✓ 2 stroužky česneku
- ✓ 3 mrkve
- ✓ 1 petržel
- ✓ sůl
- ✓ pepř
- ✓ asi 6 snítek tymiánu
- ✓ lžíce hladké mouky
- ✓ olej

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Finančně náročnější, Drůbež a králík, Rodina, Hlavní chod

