

Krůtí maso se žampiony na bazalce



Obtížnost: □□□□□

Čas přípravy: 20min , Čas vaření: 20min
Celkový čas: 40min , Porce: 2

408 kalorií , **0 g** cukrů , **2 g** tuků , **50 g** bílkovin

Autor: Bob

Odkaz: <https://srecepty.cz/kruti-maso-se-zampiony-na-bazalce>

Příprava

Na oleji orestujeme na tenké plátky a kousky nakrájené žampionky, mrkev, stroužky česneku a na proužky nakrájený celer. Poté osolíme krůtí maso, které je taky na kousky nakrájené, a jemně je zaprášíme škrobem, pak vše smícháme na pánvi se zeleninou a společně vše restujeme, na dochucení přidáme trošku pepře, bazalky a kmín.

Podáváme s přílohou, já zvolil hranolky, ale lze s rýží nebo záleží co kdo má rád.. Dobrou chut..

Ingredience

- 150 g žampionů
- 200 g krůtích prsou
- 1 cibule
- 4 stroužky česneku
- 2 kolečka celeru
- 1 mrkev
- troška pepře
- špetka soli
- troška kmínu
- troška bazalky
- 150 g bramborového škrobu

Kategorie

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

