

# Krůtí medailonky s kari a citronem



Obtížnost: 🍴🍴🍴🍴🍴

Čas přípravy: 0min , Čas vaření: 0min  
Celkový čas: 0min , Porce: 4

725 kalorií , 0 g cukrů , 30 g tuků , 105 g bílkovin

Autor: sonizna

Odkaz: <https://srecepty.cz/kruti-medailonky-s-kari-a-citronem>

## Příprava

Citron omyjeme a nastrouháme z něj kůru a vymačkáme šťávu. Smícháme ho se lžící oleje, kari kořením, worcesterskou omáčkou a trochou bujonu. Krůtí maso nakrájíme na medailonky a osolíme a opepříme. Dáme ho do připravené marinády a necháme hodinu marinovat v lednici. Poté osmahneme na zbylé lžici oleje.



### Tip k receptu

Na jednu porci 747 kJ.

## Ingredience

- ✓ 500 g krůtích prs
- ✓ 7 g soli
- ✓ 7 g pepře
- ✓ 1 ks citronu
- ✓ 2 ks cibule
- ✓ 1 kostka zeleninového bujónu
- ✓ 1-2 lžičky kari koření
- ✓ 1 lžice worcesterské omáčky
- ✓ 2 lžice slunečnicového oleje

## Kategorie

Obyčejný den, Česká, Bezlepková, Redukční, Celoročně, Finančně nenáročná, Drůbež a králík, Hlavní chod

