

Krůtí mix



Obtížnost: ◻◻◻◻◻

Čas přípravy: 30min , Čas vaření: 30min
Celkový čas: 1h 0min , Porce: 4

1401 kalorií , **1 g** cukrů , **79 g** tuků , **115 g** bílkovin

Autor: JanaB

Odkaz: <https://srecepty.cz/kruti-mix>

Příprava

Oškrábané a omyté brambory uvaříme v osolené vodě do měkka a vejce natvrdo. Maso nakrájíme na kousky, nebo na nudličky. Uzené nakrájíme na širší nudličky a anglickou na tenké. Oloupaný česnek nastrouháme na jemno a očištěnou mrkev naškrábeme škrabkou na nudličky. V pánvi na oleji orestujeme maso skoro do červena, přidáme anglickou a mrkev a ještě chvíli opékáme. Poté přidáme mexické koření a česnek. Promícháme, zalijeme fazolemi i s nálevem a vsypeme uzené. Necháme přejít varem, vmícháme uvařené brambory a nasekané vejce.

Ingredience

- 300 g brambor
- 100 g Moravské uzené
- 100 g anglické slaniny
- 1 konzerva červených fazolí ve slaném nálevu
- 2 lžíce slunečnicového oleje
- špetka soli
- 2 lžičky Mexického koření
- 2 vařená vejce
- 2 stroužky česneku
- 400 g krůtích prsou
- 4 lžíce škrábané mrkve

Kategorie

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

