

Krútí nudličky s hráškem a olivami



Obtížnost: 🍴🍴🍴🍴🍴

Čas přípravy: 10min , Čas vaření: 20min
Celkový čas: 30min , Porce: 3

693 kalorií , 0 g cukrů , 43 g tuků , 49 g bílkovin

Autor: JanaB

Odkaz: <https://srecepty.cz/kruti-nudlicky-s-hraskem-a-olivami>

Příprava

Maso nakrájíme na nudličky, olivy na kolečka a hrášek propláchneme vodou. Na rozehřátém oleji orestujeme nudličky masa do měkka a posypeme je moukou. Promícháme, chvíli opékáme, zasypeme mexickým kořením a promícháme. Vše ihned zalijeme trochou vody, přidáme bujón, sójovou omáčku a svaříme do požadované hustoty. Na závěr přidáme olivy a hrášek, dle chuti dosolíme, prohřejeme a odstavíme. Podáváme s vařenou rýží.

Ingredience

- ✓ 250 g krutích prsou
- ✓ 2 lžíce slunečnicového oleje
- ✓ 2 lžičky hladké mouky
- ✓ 10 oliv bez pecky
- ✓ 2 lžíce sterilovaného hrášku
- ✓ 1/4 bujónu
- ✓ sůl
- ✓ 1 lžička sojové omáčky
- ✓ 1 lžička Mexického koření

Kategorie

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

