

Krůtí plátečky s cibulí



Obtížnost: 🍴 🍴 🍴 🍴 🍴

Čas přípravy: 1h 0min , Čas vaření: 30min
Celkový čas: 1h 30min , Porce: 2

339 kalorií , 6 g cukrů , 28 g tuků , 6 g bílkovin

Autor: JanaB

Odkaz: <https://srecepty.cz/kruti-platecky-s-cibuli>

Příprava

Malé plátky masa naklepeme, osolíme a opeříme. Oloupanou cibuli nakrájíme na větší kostky a česnek nastrouháme na jemno. V misce s víčkem smícháme olej, kečup, polévkové koření, cibuli, česnek, přidáme maso a promícháme. V chladu necháme odležet do druhého dne. Masovou směs vyklopíme do pánve a plátečky opečeme z obou stran do měkka. V 1 dl studené vody rozmícháme škrob, hořčici a sójovou omáčku. Přilijeme k masu a krátce povaříme do požadované hustoty. Podáváme s opečenými brambory, nebo hranolky a tatarskou omáčkou.

Ingredience

- ✓ 2 lžíce slunečnicového oleje
- ✓ sůl
- ✓ pepř
- ✓ 1 cibule
- ✓ 2 stroužky česneku
- ✓ 2 lžíce kečupu
- ✓ 1 lžička polévkového koření tekutého
- ✓ 1 lžička kukuřičného škrobu
- ✓ 1 lžička plnotučné hořčice
- ✓ 1 lžička sojové omáčky
- ✓ 200 g malých prsních krůtích plátků

Kategorie

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

