

# 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

