

# Krůtí plátečky s mrkví



**Obtížnost:** □□□□□

Čas přípravy: 20min , Čas vaření: 20min  
Celkový čas: 40min , Porce: 2

**490** kalorií , **10 g** cukrů , **26 g** tuků , **53 g** bílkovin

**Autor:** JanaB

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

## Příprava

Mrkev očistíme a škrabkou na brambory naškrábeme nudličky. Maso nakrájíme na malé plátky, jemně naklepeme, osolíme a opepříme. Na směsi oleje a másla je opečeme do měkka. Shrneme je v pánvi na bok, přidáme mrkev, krátce orestujeme, přidáme rozdrobený bujón a podlijeme vodou. Pod pokličkou dusíme asi 5 minut a poté přilijeme škrob rozmíchaný v džusu. Za stálého míchání svaříme do požadované hustoty. Podáváme s vařenými brambory.

## Ingredience

- 250 g krůtích prsou
- 3 velké mrkve
- 50 ml vody
- 100 ml jablečného džusu
- sůl
- pepř
- 1 lžíce slunečnicového oleje
- 1 lžíce másla
- 1/2 lžičky bramborového škrobu
- 1/2 kostky bujónu

## Kategorie

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

