

Krůtí plátky na žampionech s brokolicí

Obtížnost: ◻◻◻◻◻

Čas přípravy: 30min , Čas vaření: 40min
Celkový čas: 1h 10min , Porce: 4

933 kalorií , 3 g cukrů , 17 g tuků , 171 g bílkovin

Autor: Zuzana Mellenová

Odkaz: <https://srecepty.cz/kruti-platky-na-zampionech-s-brokolicí>

Příprava

Prsa omyjeme, osušíme, nakrájíme na plátky. Jemně naklepeme nebo promneme prsty. Nasolíme, opepříme, okmínujeme a zprudka z obou stran opečeme na oleji. Poprášíme mletou paprikou. Žampiony si očistíme a nakrájíme na plátky. Přidáme je k masu, podlijeme trochou bujónu, zakápneme sojovou omáčkou a přikryté dusíme doměkka. Brokolici zatím umyjeme, rozebereme na růžičky a spaříme v horké vodě. Jakmile je maso měkké (během dušení můžeme podlévat bujonem), zahustíme omáčku moukou rozšlehanou v troše vody. Můžeme ještě dle libosti dochutit kořením. Vsypeme brokolici, necháme společně spojit chutě asi 2 minuty a můžeme podávat.

Ingredience

- 3/4 kg krůtích prsou
- 100 g žampionů
- 150 g brokolice
- 2 lžičky soli
- 1 lžička mletého pepře
- 1 špetka drceného kmínu
- 1 lžička mleté sladké papriky
- 1 lžíce hladké mouky
- 1 lžíce sojové omáčky
- 1 lžíce oleje
- 300 ml drůbežího bujónu

Kategorie

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