

Krůtí plátky s jarní zeleninou



Obtížnost: 

Čas přípravy: 15min , Čas vaření: 15min
Celkový čas: 30min , Porce: 2

985 kalorií , **10 g** cukrů , **56 g** tuků , **94 g** bílkovin

Autor: uschi3

Odkaz: <https://srecepty.cz/kruti-platky-s-jarni-zeleninou>

Příprava

Maso z vrchní strany nařežeme na malé kostičky a poprášíme moukou. Opeříme, osolíme a dochutíme grilovacím kořením. Brokolici opláchneme a horní část oddělíme od košťálu. Růžičky rozkrájíme na malé kousky. Uvaříme ji doměkka v osolené vodě spolu s hráškem a karotkou. Vodu slijeme a necháme oschnout. Ředkvičky oddělíme od zelených lístků, omyjeme a nakrájíme na tenké plátky. Poté je společně s máslem přimícháme do zeleniny. Maso smažíme na pánvi s rozehrátým olejem dozlatova. Podáváme společně s čerstvým salátem a připravenou jarní zeleninou.

Ingredience

- ✓ 400 g krůtích prsou
- ✓ 2 lžíce másla
- ✓ 1 lžička grilovacího koření
- ✓ špetka soli
- ✓ špetka pepře
- ✓ trochu hladké mouky na posypání
- ✓ 200 g brokolice
- ✓ 200 g zeleného hrášku
- ✓ 200 g baby karotky
- ✓ 1/2 svazku ředkviček
- ✓ 2 lžíce rostlinného oleje

Kategorie

Výjimečný den, Redukční, Finančně náročnější, Drůbež a králík, Klasika, Rodina, Hlavní chod