

# Krůtí plátky s kari a česnekem



Obtížnost: 🍴🍴🍴🍴🍴

Čas přípravy: 10min , Čas vaření: 20min  
Celkový čas: 30min , Porce: 2

739 kalorií , 0 g cukrů , 44 g tuků , 51 g bílkovin

Autor: JanaB

Odkaz: <https://srecepty.cz/kruti-platky-s-kari-a-cesnekem>

## Příprava

Maso nakrájíme na plátky, naklepeme a osolíme. Můžeme dle chuti i opepřit. Česnek oloupeme a nastrouháme na jemno. Připravené plátky masa opečeme na rozehřátém oleji z obou stran a přendáme na předehřáté talíře. Do výpeku dáme mouku, zamícháme a zalijeme vodou. Přidáme kari, bujón a nastrouhaný česnek. Uvedeme do varu, krátce povaříme do husta a nakonec vmícháme mléko. Necháme přejít varem a odstavíme. Na talířích šťávou poléváme upečené plátky masa. Podáváme se zeleninovou oblohou, americkými brambory nebo hranolky a tatarskou omáčkou.



## Ingredience

- ✓ 250 g krůtích prsou
- ✓ sůl
- ✓ 2 lžíce slunečnicového oleje
- ✓ 1 lžička hladké mouky
- ✓ 1/2 lžičky kari koření
- ✓ 2 stroužky česneku
- ✓ 4 lžíce plnotučného mléka
- ✓ 100 ml vody
- ✓ 1/4 kostky bujónu

## Kategorie

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