

Krůtí prsa na mandlích



Obtížnost: □□□□□

Čas přípravy: 10min , Čas vaření: 20min
Celkový čas: 30min , Porce: 4

340 kalorií , **0 g** cukrů , **33 g** tuků , **6 g** bílkovin

Autor: pavlinf

Odkaz: <https://srecepty.cz/kruti-prsa-na-mandlich>

Příprava

Krůtí plátky nakrájíme na nudličky a smícháme se solamylem, vejíčkem a vodou. Na rozpáleném oleji orestujeme maso. Mícháme až maso zbělá, přidáme nakrájený pórek a koření. Nakonec přidáme opražené mandlové lupínky. Podáváme s rýží.

Ingredience

- 4 krůtí prsa
- 100 g mandlových lupínků
- 1 pórek
- 1 lžička Vegety
- špetka kmínu
- špetka soli
- 1 vejce
- 1 lžička Solamylu
- 2 lžíce slunečnicového oleje
- 2 lžíce vody

Kategorie

Výjimečný den, Česká, Návštěva, Rodina

