

Kuře na francouzský způsob



Obtížnost:

Čas přípravy: 15min , Čas vaření: 40min
Celkový čas: 55min , Porce: 4

1695 kalorií , **2 g** cukrů , **85 g** tuků , **173 g** bílkovin

Autor: Jozef

Odkaz: <https://srecepty.cz/kure-na-francouzsky-zpusob>

Příprava

Kurča rozporcujeme, dobře omyjeme a stihneme s neho kožu. Osolíme, potrieme cesnakom, obalíme v múke, v rozšľahaných žĺtkoch a v tuhom snehu, ktorý sme vyšľahali z 4 bielkov. Vyprážame na rozpálenom olivovom oleji do zlatista. Ako prílohu podávame zemiakovú kašu a dusenú špargľu.



Tip k receptu

Kurča musí byť mladé.

Ingredience

- ✓ 1000 g kuřete
- ✓ 4 vejce
- ✓ 100 ml olivového oleje
- ✓ 50 g hladké mouky
- ✓ špetka soli
- ✓ 4 stroužky roztřeného česneku

Kategorie

Francouzská, Diabetická, Celoročně, Finančně nenáročná, Drůbež a králík, Klasika, Rodina, Hlavní chod