

Kuřecí játra v kečupové směsi



Obtížnost: □□□□□

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

121 kalorií , **10 g** cukrů , **1 g** tuků , **4 g** bílkovin

Autor: notburga

Odkaz: <https://srecepty.cz/kureci-jatra-v-kecupove-smesi>

Příprava

Očištěná játra nakrájíme na kousky a opečeme na oleji. Osolíme, opepříme a dáme stranou. Na pánvičce zesklivatíme najemno nakrájenou cibuli, přidáme prolisovaný česnek, nakrájenou šunku a kečup. Trošičku podlijeme a necháme přejít varem. Játra vrátíme a ještě chvíli prohříváme. Podáváme s rýží.

Ingredience

- 300 g játry
- 1 cibule
- 4 stroužky česneku
- 50 ml kečupu
- 50 g šunky
- sůl
- pepř

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Celoročně, Finančně nenáročná, Drůbež a králík, Klasika, Chudý student, Hlavní chod