

Kuřecí kousky v sýrové marinádě



Obtížnost: □□□□□

Čas přípravy: 15min , Čas vaření: 20min
Celkový čas: 35min , Porce: 4

69 kalorií , **3 g** cukrů , **2 g** tuků , **14 g** bílkovin

Autor: Angel 666

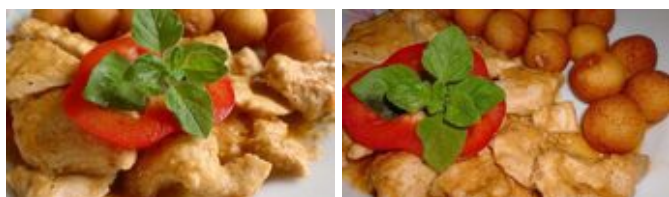
Odkaz: <https://srecepty.cz/kureci-kousky-v-syrove-marinade>

Příprava

Připravíme si marinádu: smícháme olej, kečup, hořčici, sojovou omáčku, koření, přilijeme víno, zamícháme a nakonec přidáme oba sýry. Kuřecí prsíčka nakrájíme na menší slabé plátky (medailonky) a maso vložíme do marinády. Vše dobře promícháme a dáme uležet do ledničky nejméně dvě hodiny, ale lepší je přes noc. Druhý den obsah misky vyklopíme na rozpálenou pánev a na mírném ohni osmažíme doměkka. Musíme dávat pozor, aby se sýr nezačal připalovat, v případě potřeby mírně podlijeme vodou nebo vínem. Jako příloha se hodí krokety, hranolky nebo opečené brambory a zeleninový salát.

Tip k receptu

Kdo nemá rád Nivu, může použít jen eidam nebo uzený sýr.



Ingredience

- 4 kuřecí prsa
- 2 lžíce olivového oleje
- 1 lžíce hořčice
- 1 lžíce kečupu
- 2 lžíce sojové omáčky
- 100 ml bílého vína
- špetka pepře
- 1 lžička koření na kuře
- 50 g strouhaného eidamu
- 50 g nastrouhané Nivy
- pár lístků čerstvého oregana

Kategorie

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