

Kuřecí křidélka s rajskou omáčkou



Obtížnost: 🍴🍴🍴🍴🍴

Čas přípravy: 30min , Čas vaření: 30min
Celkový čas: 1h 0min , Porce: 4

677 kalorií , 46 g cukrů , 46 g tuků , 7 g bílkovin

Autor: bookmen

Odkaz: <https://srecepty.cz/kureci-kridelka-s-rajskou-omackou>

Příprava

Rajčata nařízneme, krátce povaříme a oloupeme. Rozčtvrtíme, zbavíme semen a společně s oloupaným a jařince zbaveným jablkem nakrájíme na kostky. Cibuli nakrájíme na osminky, na oleji necháme zesklivatět, přidáme rajčata a jablka, vmícháme protlak, osolíme a dusíme 30 minut. Smícháme med, ocet, sůl a grilovací koření, směsí potřeme křidélka a v grilu nebo v troubě opečeme po obou stranách dozlatova. Podáváme s omáčkou, kterou dochutíme solí a cayenským pepřem.



Tip k receptu

Čerstvý chléb nebo bagetka, zeleninový salát a nemá to chybu.



Ingredience

- ✓ 12 ks kuřecích křidel
- ✓ 600 g rajčat
- ✓ 1 ks jablka
- ✓ 100 g cibule
- ✓ 50 ml slunečnicového oleje
- ✓ 60 g rajčatového protlaku
- ✓ 2 lžíce včelího medu
- ✓ 2 lžička jablečného octu
- ✓ 1 lžička grilovacího koření
- ✓ 1 lžička pepře cayenského

Kategorie

Česká, Italská, Celoročně, Finančně nenáročná, Drůbež a králík, Klasika, Labužník, Návštěva, Rodina, Hlavní chod, Párty občerstvení