

Kuřecí maso plněné nivou a ořechy



Obtížnost: 🍴🍴🍴🍴🍴

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

2365 kalorií , **3 g** cukrů , **192 g** tuků , **48 g** bílkovin

Autor: Jana Smidži

Odkaz: <https://srecepty.cz/kureci-maso-plnene-nivou-a-orechy>

Příprava

Kuřecí prsa podélně rozpůlíme a naklepeme na tenčí plátky (klepejte přes mikroten, aby se plátky neroztrhly). Osolíme z každé strany a z jedné strany opepříme. Doprostřed poklademe tenké plátky nivy a posypeme nahrubo nastrohanými ořechy. Zabalíme a pokud je to nutné, upevníme okraje párátky, aby nám náplň nevytekla. Povrch ještě okořeníme grilovacím kořením. Obalíme v klasickém trojobalu a pomalu smažíme ve vyšší vrstvě oleje.



Tip k receptu

Podáváme s různě upravenými brambory a zeleninou.

Ingredience

- ✓ 2 větší kuřecí prsa
- ✓ 100 g nivy
- ✓ sůl
- ✓ pepř
- ✓ grilovací koření
- ✓ vlašské ořechy
- ✓ 2 vejce
- ✓ hladká mouka
- ✓ strouhanka
- ✓ rostlinný olej

Kategorie

Česká, Celoročně, Maso, Rodina, Hlavní chod

