

Kuřecí maso s česnekem



Obtížnost: 🍴🍴🍴🍴🍴

Čas přípravy: 15min , Čas vaření: 45min
Celkový čas: 1h 0min , Porce: 2

316 kalorií , 0 g cukrů , 28 g tuků , 6 g bílkovin

Autor: JanaB

Odkaz: <https://srecepty.cz/kureci-maso-s-cesnekem>

Příprava

Maso nakrájené na menší kousky orestujeme, přidáme nastrohaný česnek, hořčici, koření, protlak a sůl. Podlijeme vodou a dusíme do měkka. Poté zahustíme moukou rozmíchanou ve vodě a povaříme.



Tip k receptu

Podáváme s těstovinami, nebo rýží.

Ingredience

- ✓ 2 kuřecí stehenní řízky
- ✓ 3 stroužky česneku
- ✓ 1 lžička plnotučné hořčice
- ✓ 1 lžička hladké mouky
- ✓ 2 lžíce slunečnicového oleje
- ✓ 1 lžička Drákulova smrt
- ✓ 1 lžička rajčatového protlaku
- ✓ špetka soli

Kategorie

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

