

Kuřecí maso v kefirovém kabátku



Obtížnost: □□□□□

Čas přípravy: 15min , Čas vaření: 15min
Celkový čas: 30min , Porce: 4

870 kalorií , 4 g cukrů , 5 g tuků , 26 g bílkovin

Autor: Jana Smidži

Odkaz: <https://srecepty.cz/kureci-maso-v-kefirovem-kabatku>

Příprava

Kuřecí prsa naklepeme. Pokud jsou větší, rozřízneme je na slabší plátky. Osolíme, opepříme a dáme do misky. Zalijeme kefirem tak, aby se obalila ze všech stran. Misku uzavřeme a necháme přes noc marinovat. Pak smícháme hladkou mouku s kořením, kuřecí prsa v ochucené mouce obalíme a osmažíme na pánvi z obou stran.

Tip k receptu

Jako příloha se hodí různě upravené brambory a samozřejmě zelenina.

Ingredience

- 4 malá nebo 2 velká kuřecí prsa
- sůl
- pepř
- 1 velký kefír
- hrnek hladké mouky
- 1 lžice koření na kuře
- 1 lžice grilovacího koření
- 1 lžička mleté papriky
- 1/2 lžičky garam masaly
- rostlinný olej

Kategorie

Česká, Celoročně, Finančně nenáročná, Drůbež a králík, Klasika, Rodina, Hlavní chod

