

Kuřecí maso v keřirovém 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-keřirovem-kabatku>

Příprava

Kuřecí prsa naklepeme. Pokud jsou větší, rozřizneme je na slabší plátky. Osolíme, opepříme a dáme do misky. Zalijeme keřírem 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 keřír
- ✓ hrnek hladké mouky
- ✓ 1 lžíce koření na kuře
- ✓ 1 lžíce 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

