

Kuřecí masová zavářka do polévky



Obtížnost: ◻◻◻◻◻

Čas přípravy: 10min , Čas vaření: 10min
Celkový čas: 20min , Porce: 4

678 kalorií , **0 g** cukrů , **8 g** tuků , **52 g** bílkovin

Autor: JanaB

Odkaz: <https://srecepty.cz/kureci-masova-zavarka-do-polevky>

Příprava

Omyté kuřecí prso rozmixujeme nebo pomeleme se stroužkem oloupaného česneku. Rozmixované kuřecí maso dáme do misky, přidáme rozklepnuté vejce, sůl, mletý pepř a sušenou petrželku. Vše dobře promícháme, přidáme polohrubou mouku a po vymíchání zavářku zahustíme strouhankou. Vzniklou směs necháme 5 minut od stát a poté protlačíme přes síto s velkými otvory do kuřecího vývaru. Vaříme asi 7 minut.

▣ Tip k receptu

Kuřecí masová zavářka se může lžičkou namočenou v horkém vývaru tvarovat i jako kuřecí noky.

Ingredience

- 150 g kuřecích prsou
- 1 vejce
- 1 lžička sušené petrželky
- 1 lžíce polohrubé mouky
- 100 ml strouhanky
- 1/4 lžičky mletého černého pepře
- 1 stroužek česneku
- 1/4 lžičky soli
- kuřecí vývar

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Celoročně, Finančně nenáročná, Drůbež a králík, Rychlovka, Rodina, Polévka

