

Kuřecí plátek v sýrové omáčce



Obtížnost: 🍴🍴🍴🍴🍴

Čas přípravy: 15min , Čas vaření: 30min
Celkový čas: 45min , Porce: 4

700 kalorií , 1 g cukrů , 61 g tuků , 25 g bílkovin

Autor: Angel 666

Odkaz: <https://srecepty.cz/kureci-platek-v-syrove-omacce>

Příprava

Každou porci masa překrojíme na polovinu, abychom měli dva menší plátky na jednu porci. Maso naklepeme, osolíme, opepříme a na rozehřátém oleji opečeme doměkka. Měkké plátky odložíme stranou do tepla. Z másla a mouky umícháme světlou jíšku, zalijeme ji vývarem, chvíli povaříme, do omáčky přilijeme mléko, zakápneme ji sojovou omáčkou, lehce osolíme, znovu chvíli povaříme. Odstavíme z plotny, přidáme strouhaný sýr, mícháme, až se rozpustí a nakonec ještě vmícháme žloutek. Na talíř naservírujeme hotové plátky masa a přelijeme je omáčkou.

Ingredience

- ✓ 4 kuřecí stehenní řízky nebo prsa
- ✓ sůl
- ✓ pepř
- ✓ 2 lžíce másla
- ✓ 1 lžíce hladké mouky
- ✓ 50 ml drůbežního vývaru
- ✓ asi 250 ml mléka
- ✓ 1 lžíce sojové omáčky
- ✓ 80 g strouhaného sýra
- ✓ olej na smažení
- ✓ 1 čerstvý žloutek



Tip k receptu

Podáváme s vařenými brambory nebo rýží.

Kategorie

Obyčejný den, Drůbež a králík, Jídlo na každý den, Rodina, Hlavní chod

