

Kuřecí prsa s medovou krustou



Obtížnost:

Čas přípravy: 15min , Čas vaření: 20min
Celkový čas: 35min , Porce: 2

335 kalorií , **14 g** cukrů , **3 g** tuků , **57 g** bílkovin

Autor: Hloušková

Odkaz: <https://srecepty.cz/kureci-prsa-s-medovou-krustou>

Příprava

Z medu, sojové omáčky, soli, pepře a kečupu umícháme marinádu. Kuřecí prsa nakrájíme na proužky a dáme do marinády. necháme v chladnu odležet a smažíme na rozpáleném tuku. Podáváme s hranolkami, bramborem a zeleninovým salátem.



Tip k receptu

Místo kuřecích prsou můžeme dát krůtí. Maso můžeme naložit večer a smažit druhý den, budou lepší.

Ingredience

- ✓ 250 g kuřecích prsou
- ✓ 1 lžíce včelího medu
- ✓ 2 lžičky sojové omáčky
- ✓ 2 lžičky kečupu
- ✓ špetka soli
- ✓ troška mletého pepře

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Celoročně, Finančně náročnější, Drůbež a králík, Klasika, Labužník, Hlavní chod