

Kuřecí ptáčky v trojobalu



Obtížnost: □□□□□

Čas přípravy: 25min , Čas vaření: 11min
Celkový čas: 36min , Porce: 4

1420 kalorií , **0 g** cukrů , **63 g** tuků , **83 g** bílkovin

Autor: kristyna.kohoutova

Odkaz: <https://srecepty.cz/kureci-ptacci-v-trojobalu>

Příprava

Kuřecí prsa přes potravinářskou folii naklepeme na tenké plátky. Každý plátek okořeníme grilovacím kořením a pepřem jen z jedné strany. Stranu, kterou jsme okořenili, potřeme plnotučnou hořčicí. Na potřenou stranu položíme plátek šunky. Na kraj plátku položíme nudličku Nivy, trochu strouhaného Eidamu a do zlatova orestované cibule na oleji. Plátek poté zatočíme jako ptáčka a na okrajích spícháme párátka. Všechny ptáčky obalíme dvakrát v trojobalu (v mouce, vejci a strouhance. Postup ještě jednou opakujeme). Poté smažíme nejlépe ve fritovacím hrnci asi 10 minut na mírnou teplotu. Podle tloušťky pro jistotu vložíme ptáčka po vyndání z fritovacího hrnce, asi na 1 minutu do mikrovlnné trouby. Abychom se ujistili, že bude řádně propečen i ve středu. Při servírování nezapomeneme vytáhnout párátka.

Ingredience

- 4 kuřecí prsa
- 4 plátky dušené šunky (Bohemia)
- 50 g Eidamu
- 50 g Nivy
- 2 cibule
- 4 lžíce plnotučné hořčice
- 1 lžička grilovacího koření
- pepř
- 2 lžíce slunečnicového oleje
- 1 vejce
- 100 g polohrubé mouky
- 100 g strouhanky

Kategorie

Výjimečný den, Česká, Celoročně, Finančně náročnější, Drůbež a králík, Něco extra, Labužník, Hlavní chod