

Kuřecí slimáčci s vůní léta



Obtížnost: □□□□□

Čas přípravy: 10min , Čas vaření: 15min
Celkový čas: 25min , Porce: 6

989 kalorií , **81 g** cukrů , **26 g** tuků , **48 g** bílkovin

Autor: uschi3

Odkaz: <https://srecepty.cz/kureci-slimacci-s-vuni-leta>

Příprava

Maso opláchneme, osušíme, nařežeme, vyklepeme na tenký řízek. Každý plátek potřeme hořčicí, pokapeme sójovkou, osolíme špetkou soli, okořeníme a posypeme strouhaným sýrem. Maso pevně zavineme do rolády. Tu nakrájíme na 2 cm kolečka a ponapichujeme je na jehlice. Takto připravené maso na trošce oleje opražíme doměkka. Připravíme si omáčku. Zeleninu umyjeme, nakrájíme na menší kousky, vložíme do mixéru, přidáme bazalku, kečup, olivový olej, ocet, cukr, mletou papriku a česnek. Všechno důkladně rozmixujeme, ochutnáme a dle potřeby dochutíme. Maso naservírujeme na talíře, podáváme s omáčkou, rýží a salátem.

▣ Tip k receptu

Lze použít sýr, jaký chceme, třeba uzený...

Ingredience

- 6 kuřecích prsou
- 6 lžiček Dijonské hořčice
- trocha sojové omáčky
- špetka soli
- špetka pepře
- 6 lžic strouhaného sýra
- 3-4 rajčata
- 2 papriky
- 1 cibule
- čerstvá bazalka
- troška kečupu
- pár kapek olivového oleje
- pár kapek octa
- špetka cukru krystal
- 1/2 lžičky mleté papriky
- 3-4 stroužky česneku

Kategorie

Česká, Celoročně, Finančně nenáročná,
Rychlovka, Rodina, Hlavní chod

