

Kuřecí smotky



Obtížnost: 🍴🍴🍴🍴🍴

Čas přípravy: 30min , Čas vaření: 1h 0min
Celkový čas: 1h 30min , Porce: 4

2242 kalorií , 20 g cukrů , 61 g tuků , 101 g bílkovin

Autor: Zuzana Mellenová

Odkaz: <https://srecepty.cz/kureci-smotky>

Příprava

Kuře stáhneme z kůže, vykostíme a nařežeme na plátky. Maso rozklepeme, posolíme, opepříme a potřeme kečupem a hořčicí. Na každý plátek kuřete vložíme 1/2 vařeného vejce, 1/4 okurky, 1 dlouhý plátek salámu a proužek papriky. Maso zavineme tak, aby nádivka pokud možno nevyčnívala a obtočíme jej nití. Dále smotky posypeme červenou paprikou a pepřem. Na pánvi osmažíme cibulku, přidáme med a citronovou šťávu. Vložíme smotky do pekáče a zalijeme směsí z pánve a hodinu pečeme. Mezitím uvaříme rýži ve slané vodě. Slaninu nakrájíme na malé kostičky a osmahneme. Do hotové rýže přidáme hrách, osmahlou slaninu a promícháme.

Ingredience

- ✓ 1 kuře bez drobů
- ✓ 3 vařená vejce
- ✓ 3 kyselé okurky
- ✓ 150 g sendvičové šunky
- ✓ 1 červená paprika
- ✓ 3 velké cibule
- ✓ 1 citrón
- ✓ 1 lžička medu
- ✓ 5 lžic sladkého kečupu
- ✓ 5 lžic plnotučné hořčice
- ✓ 1 lžice slunečnicového oleje
- ✓ 400 g dlouhozrné rýže
- ✓ 100 g slaniny
- ✓ konzerva hrášku
- ✓ špetka mletého rozmarýnu
- ✓ 1/2 sáčku černého mletého pepře
- ✓ 1/2 sáčku sladké papriky

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Celoročně, Finančně náročnější, Drůbež a králík, Jídlo na každý den, Rodina, Hlavní chod

