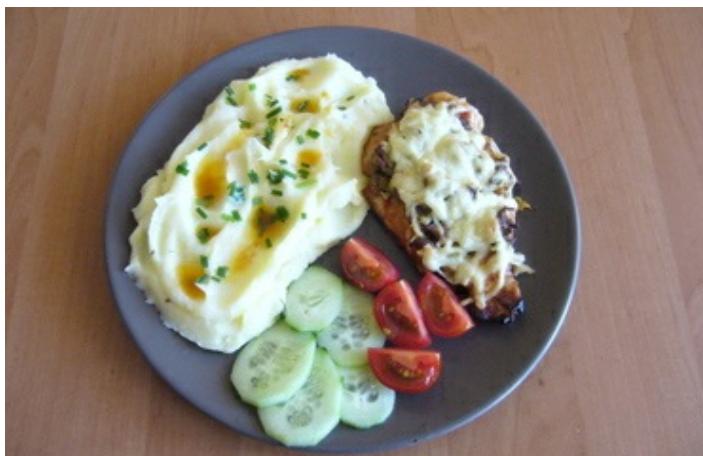


Kuřecí steak s játrovou směsí



Obtížnost: 🍴🍴🍴🍴🍴

Čas přípravy: 20min , Čas vaření: 40min
Celkový čas: 1h 0min , Porce: 4

1496 kalorií , **2 g** cukrů , **112 g** tuků , **107 g** bílkovin

Autor: Jana Smidži

Odkaz: <https://srecepty.cz/kureci-steak-s-jatrovou-smesi>

Příprava

Kuřecí řízky rozkrojíme podélně napůl, aby nebyly příliš hrubé (menší nemusíme). Naklepeme, okraje po obvodu nařízneme, aby se nekroutily a osolíme. Dáme na pánev s rozpáleným olejem a posypeme kořením na kuře. Osmažíme z jedné strany, obrátíme a druhou stranu pokapeme sójovou omáčkou. Opečeme do měkka a přeložíme na plech. Připravíme si játrovou směs. Kuřecí játra nakrájíme nadrobno, osmažíme na cibulce, osolíme, okmínujeme a zalijeme rozšlehanými vejci. Mícháme do zhoustnutí vajec. Pak tuto směs rozprostřeme na maso a zasypeme nastrohaným sýrem. Dáme do rozehřáté trouby a necháme zapéct do rozpuštění sýra. Podáváme s různě upravenými brambory a zeleninou.



Tip k receptu

Kdo nemá rád játra, může stejným způsobem připravit třeba houby.



Ingredience

- ✓ 4 kuřecí prsa
- ✓ sůl
- ✓ koření na kuře
- ✓ sójová omáčka
- ✓ 250 g kuřecích jater
- ✓ 1 cibule
- ✓ kmín
- ✓ 3 vejce
- ✓ 150 g strouhaného sýra
- ✓ rostlinný olej

Kategorie

Česká, Celoročně, Finančně nenáročná, Drůbež a králík, Rodina, Hlavní chod

