

Marinovaná krutí játra



Obtížnost: 🍴🍴🍴🍴🍴

Čas přípravy: 12h 20min , Čas vaření: 15min
Celkový čas: 12h 35min , Porce: 2

1098 kalorií , **4 g** cukrů , **62 g** tuků , **102 g** bílkovin

Autor: Marsylie

Odkaz: <https://srecepty.cz/marinovana-kruti-jatra>

Příprava

Krutí játra necháme 1/2 hodiny ve vodě. Vodu několikrát vyměníme. Příprava marinády: 150 ml bílého jogurtu, 1 lžice oleje, 1 lžička medu, 1/2 lžičky koření na kuře, 1/2 lžičky koření na steak, 1/2 lžičky na krutí maso, 2 špetky barevného pepře. Do marinády vložíme krutí játra nakrájená na větší kousky. Necháme marinovat přes noc. Takto připravená játra vložíme do wok pánve, přidáme 1 lžici másla a necháme 10 - 12 minut dusit do měkka. Hotová játra vyjmeme. Do výpeku přidáme 4 lžice smetany přidáme 2 špetky pikantního, mírně ostrého koření Piri piri. Provaříme 30 sekund. Hotová játra přelijeme pikantní omáčkou. Zdobíme ital. slaninou, bylinkami a cibulkou.

Ingredience

- ✓ 500 g krutích jater
- ✓ 150 ml bílého jogurtu
- ✓ 1/2 lžičky koření na kuře
- ✓ 1/2 lžičky koření na krutu
- ✓ 1/2 lžičky koření na steak
- ✓ 2 špetky barevného pepře
- ✓ 4 lžice smetany ke šlehání (šlehačka)
- ✓ 2 lžice másla
- ✓ 1 lžice slunečnicového oleje
- ✓ 1 lžička včelího medu
- ✓ 2 špetka piri piri papričky

Kategorie

Obyčejný den, Celoročně, Drůbež a králík, Hlavní chod



Tip k receptu

můžeme podávat s pečivem, rýží, bramborem, salátem

