

Marinovaná vepřová kýta



Obtížnost: □□□□□

Čas přípravy: 15min , Čas vaření: 10min
Celkový čas: 25min , Porce: 4

1149 kalorií , **3 g** cukrů , **112 g** tuků , **14 g** bílkovin

Autor: Jana Smidži

Odkaz: <https://srecepty.cz/marinovana-veprova-kyta>

Příprava

Maso nakrájíme na plátky a naklepeme. Vejce rozšleháme, přidáme do něj všechny přísady a důkladně promícháme. Do marinády vložíme řízky a necháme v chladu odležet nejméně 24 hodin (čím déle je maso naloženo, tím je křehčí). Naložené maso osmahneme na rozpáleném oleji asi 3 - 5 minut z každé strany. Podáváme s různě upravenými brambory a zeleninovým salátem.

Tip k receptu

Pokrm můžeme doplnit volským okem.

Ingredience

- 4 řízky z kýty
- sůl
- 1 lžička pepře
- 1 lžíce Solamylu
- 1 lžíce worcesterové omáčky
- 2 stroužky česneku
- 1 lžička majoránky
- 1/2 lžičky mleté pálivé papriky
- 1/2 lžičky sladké papriky
- 2 vejce
- 3 lžičky kečupu
- 1 lžička chilli omáčky
- olej

Kategorie

Celoročně, Finančně nenáročné, Maso, Rychlovka, Rodina, Hlavní chod

