

Marinované kuřecí nugety



Obtížnost: □□□□□

Čas přípravy: 20min , Čas vaření: 40min
Celkový čas: 1h 0min , Porce: 2

86 kalorií , **7 g** cukrů , **2 g** tuků , **3 g** bílkovin

Autor: uschi3

Odkaz: <https://srecepty.cz/marinovane-kureci-nugety>

Příprava

Maso opláchneme, osušíme a nakrájíme na menší kousky. Vejce, sůl, pepř, worcesterskou omáčku, hořčici, škrobovou moučku a prolisovaný česnek smícháme a kuřecí kousky namarinujeme. Maso necháme odležet minimálně 12 hodin. Poté maso na oleji prudce osmahneme, teplotu snížíme, přilijeme zbylou marinádu a udusíme. Před koncem přidáme smetanu a kečup, dochutíme a krátce povaříme. Podáváme s bramborami a zeleninou.

Ingredience

- 500 g kuřecích prsou
- 1 vejce
- 1/2 lžičky soli
- 1/4 lžičky pepře
- 1/2 lžičky Worcesterské (Worcesterová) omáčky
- 1 lžice Dijonské hořčice
- 200 ml sladké smetany
- 2-3 lžice kečupu
- 1 lžice škrobové moučky
- 1-2 stroužky česneku

Kategorie

Výjimečný den, Česká, Celoročně, Finančně nenáročná, Drůbež a králík, Klasika, Rodina, Hlavní chod

