

Masové stripsy v krustě



Obtížnost: ◻◻◻◻◻

Čas přípravy: 20min , Čas vaření: 10min
Celkový čas: 30min , Porce: 4

1738 kalorií , **2 g** cukrů , **108 g** tuků , **32 g** bílkovin

Autor: sonizna

Odkaz: <https://srecepty.cz/masove-stripsy-v-kruste>

Příprava

Kuřecí prsa nakrájíme na nudličky. Česnek utřeme se solí a pepřem a potřeme tím nudličky. Obalíme je v mouce, vejcích a nadrcených kukuřičných lupíncích. Smažíme je na oleji dozlatova - stačí tak 5 minut celkem. Po usmažení je necháme okapat na papírových utěrkách.

▣ Tip k receptu

Podáváme s vybraným dipem.

Ingredience

- 4 ks kuřecích prs
- 2 stroužky česneku
- 100 g hladké mouky
- 2 ks vejce
- 100 g kukuřičných lupínků
- 1-2 lžičky soli
- 1/2 lžičky pepře
- 100 ml slunečnicového oleje

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Celoročně, Finančně nenáročná, Drůbež a králík, Hlavní chod

