

Nakládaná kuřecí prsa



Obtížnost: ◻◻◻◻◻

Čas přípravy: 1 dní 0h 30min , Čas vaření: 15min

Celkový čas: 1 dní 0h 45min , Porce: 4

1717 kalorií , **1 g** cukrů , **50 g** tuků , **241 g** bílkovin

Autor: Evík

Odkaz: <https://srecepty.cz/nakladana-kureci-prsa>

Příprava

Do mísy dáme bílý jogurt, zakysanou smetanu, prolisovaný česnek, pepř,sůl, solamyl a vejce. Rozkvedláme a máme marinádu. Prsíčka si naporcujeme podle potřeby a naložíme do marinády přes noc. Potom osmažíme na rozpáleném oleji.

Ingredience

- 1 kg kuřecích prsou
- 1 balení bílého jogurtu
- 1 balení zakysané smetany
- 3-4 stroužky česneku
- 2 vejce
- špetka soli
- troška pepře
- 3 lžíce Solamylu

Kategorie

Obyčejný den, Celoročně, Finančně nenáročné, Maso, Jídlo na každý den, Klasika, Návštěva, Rodina, Hlavní chod

