

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

