

Plněná kuřecí stehna



Obtížnost: 🍴 🍴 🍴 🍴 🍴

Čas přípravy: 40min , Čas vaření: 45min
Celkový čas: 1h 25min , Porce: 8

679 kalorií , 0 g cukrů , 25 g tuků , 91 g bílkovin

Autor: uschi3

Odkaz: <https://srecepty.cz/plnena-kureci-stehna>

Příprava

Kuřecí stehna opláchneme, osušíme a opatrně vykostíme. Maso jemně naklepeme, osolíme, opeříme a připravíme si náplň. Cibuli oloupeme a jemně nakrájíme, zpěníme na oleji, přidáme omytá, osušená a nakrájená játra, krátce je orestujeme, podlijeme vývarem a dusíme. Když jsou játra měkká, dochutíme je solí, pepřem, česnekem, vegetou a hořčicí. Rohlíky nakrájíme na malé kostičky, přidáme k nim hotová játra, vejce, nasekanou petrželku a všechno pořádně promícháme. Podle potřeby náplň ještě dochutíme. Plátky masa naplníme, zavineme a uložíme na plech nebo do zapékací misky. Podlijeme vodou nebo vývarem, přikryjeme a udusíme doměkka. Krátce před koncem závitky necháme připéct. Podáváme s dušenou rýží a zeleninovým salátem.



Tip k receptu

K játrám uděláme hodně šťávy, jinak rohlíky budou suché. Když máme šťávy málo, kostičky rohlíků pokapeme mlékem.

Ingredience

- ✓ 8 kuřecích stehen
- ✓ sůl
- ✓ pepř
- ✓ Vegeta
- ✓ 400 g kuřecích jater
- ✓ 1 větší cibule
- ✓ několik stroužků česneku
- ✓ vývar
- ✓ 1-2 lžičky plnotučné hořčice
- ✓ petrželová nať
- ✓ 1-2 vejce
- ✓ 4-5 rohlíků

Kategorie

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

