

Sekaná z kuřecího masa s jablky a ovesnými vločkami



Obtížnost: 

Čas přípravy: 25min , Čas vaření: 45min

Celkový čas: 1h 10min , Porce: 4

2743 kalorií , 45 g cukrů , 110 g tuků , 226 g bílkovin

Autor: Šéfredaktor

Odkaz: <https://srecepty.cz/sekana-z-kureciho-masa-s-jablky-a-ovesnymi-vlockami>

Příprava

Kuřecí prsa omyjeme a umeleme. Jablka oloupeme, zbavíme jadřinců a jemně nastrouháme. Umleté maso osolíme (případně dle vlastní chuti okořeníme), promícháme s jablky, ovesnými vločkami a z bílků ušlehaným sněhem. Necháme 15 minut odpočívat.

Mezitím si připravíme formu na bábovku tak, že stěny obložíme plátky slaniny. Masovou směs rozdělíme na dvě části. Jakmile naplníme formu jednou částí směsi, vložíme oloupaná, natvrdo uvařená vejce. Na vejce dáme zbylou část masové směsi. Pokud nám na stěnách přesahují plátky slaniny, ohneme je na vrch naplněné formy. Pečeme v troubě předehřáté na 200 °C přibližně 45 minut.

Ingredience

- ✓ 600 g kuřecích prsou
- ✓ 400 g jablek
- ✓ 200 g ovesných vloček
- ✓ 250 g slaniny
- ✓ 5 vajec
- ✓ 4 bílky

Kategorie

Celoročně, Maso, Návštěva



Tip k receptu

Jako přílohu můžeme zvolit například bramborovou kaši.

