

Smažená kuřecí stehna s kostí



Obtížnost: 🍴 🍴 🍴 🍴 🍴

Čas přípravy: 20min , Čas vaření: 20min
Celkový čas: 40min , Porce: 2

3600 kalorií , **4 g** cukrů , **8 g** tuků , **52 g** bílkovin

Autor: JanaB

Odkaz: <https://srecepty.cz/smazena-kureci-stehna-s-kosti>

Příprava

Kuřecí stehna s kostí omyjeme. Ze stehien odstříháme kloub (nemusíme) a stáhneme kůži. Odkrájíme nežádoucí tuk a stehna opět omyjeme pod studenou tekoucí vodou. Osušíme je a nožem podélně z každé strany 3 - 4x nařízneme. Stehna doře nasolíme z obou stran a necháme 10 minut odpočinout, aby sůl prostoupila do masa. Rozšleháme vejce se 2 lžícemi vody a trochou solí. Stehna obalíme v hladké mouce, rozšlehaném vejci se solí a ve strouhance. Na pánvi rozežřejeme směs slunečnicového oleje a sádla a stehna velmi zvolna usmažíme po obou stranách. Můžeme smažit i pouze na oleji. Smažíme velmi zvolna, aby se kuřecí maso prosmažilo až ke kosti. Usmažená stehna dáváme přímo na talíř, nebo uchovááme v kastrolu zakrytém pokličkou. Smažená kuřecí stehna s kostí podáváme s brambory, bramborovou kaší, nebo bramborovým salátem.

Ingredience

- ✓ 2 kuřecí stehna
- ✓ sůl
- ✓ Na obalení - 1 vejce
- ✓ 1 hrnek hladké mouky
- ✓ 1 hrnek jemné strouhanky
- ✓ Na smažení - slunečnicový olej
- ✓ sádlo

Kategorie

Česká, Celoročně, Finančně nenáročná, Drůbež a králík, Jídlo na každý den, Rodina, Hlavní chod

