

Smažený kuřecí španělský ptáček



Obtížnost: □□□□□

Čas přípravy: 20min , Čas vaření: 20min
Celkový čas: 40min , Porce: 1

1447 kalorií , **3 g** cukrů , **6 g** tuků , **51 g** bílkovin

Autor: hOJSADLO

Odkaz: <https://srecepty.cz/smazeny-kureci-spanelsky-ptacek>

Příprava

Kuřecí prsa naklepeme, osolíme, opepříme, potřeme hořčicí a naplníme stejně jako klasického španělské ptáčka. Zamotáme a obalíme v těstíčku z vajec, mouky , soli a nálevu z okurek a nakonec ve strouhance. Smažíme pomalu v oleji rozpáleném na 150-170°C do zlatova(cca 10 min.). Já jsem je ještě nechal "dotáhnout" asi 10 minut v troubě na roštu při 130°C, abych měl jistotu, že nejsou uvnitř syroví.

Ingredience

- 200 g kuřecích prsou
- 1 lžíce plnotučné hořčice
- 1 sterilovaná okurka
- 1 natvrdo vařené vejce
- 1 kousek slaniny
- 1 plátek šunky
- sůl a pepř dle chuti
- 1 šálek hladké mouky
- 1 vejce
- 1 šálek strouhanky

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Celoročně, Finančně nenáročná, Maso, Jídlo na každý den, Labužník, Hlavní chod

