

Šoulet v kuřecí kůži



Obtížnost: □□□□□

Čas přípravy: 40min , Čas vaření: 40min
Celkový čas: 1h 20min , Porce: 2

1711 kalorií , **0 g** cukrů , **4 g** tuků , **66 g** bílkovin

Autor:

Odkaz: <https://srecepty.cz/soulet-v-kureci-kuzi>

Příprava

Kroupy dobře propereme a uvaříme doměkka, zvláště uvaříme hrách. Uvařené kroupy smícháme s uvařeným hrachem, přidáme utřený česnek se solí, okořeníme a promícháme. Směsí naplníme plátky kuřecí kůže, zabalíme do válečků a okraje upevníme jehlami nebo nití. Válečky opečeme na sádle nebo oleji, podlijeme trochou vody a dopečeme až kůže zčervená – cca 25 min.

Ingredience

- kuřecí kůže, která nám někdy zbyla po vykostění kuřete
- 200 g středních krup
- 200 g hrachu
- 3 stroužky česneku
- sůl
- kmín
- saturejka (lze nahradit majoránkou)
- 2 lžíce sádlo (nebo oleje) na opečení

Kategorie

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