

# Stehýnka s rozinkami



**Obtížnost:** □□□□□

Čas přípravy: 20min , Čas vaření: 30min  
Celkový čas: 50min , Porce: 4

**1225** kalorií , **1 g** cukrů , **116 g** tuků , **7 g** bílkovin

**Autor:** Evík

**Odkaz:** <https://srecepty.cz/stehynka-s-rozinkami>

## Příprava

V menším hrnečku si smícháme sůl, pepř, skořici a hřebíček. Maso omyjeme, osušíme a poté okořeníme ze všech stran. V oleji po jedné straně opékáme cca 10 minut-neobracíme. Po 10 minutách maso v pánvi obrátíme a přidáme pokrájenou cibuli a celer na plátky. Asi po 5 minutách přidáme i rozinky a 130 ml pomerančové šťávy. Pánev přiklopíme pokličkou a dusíme ještě asi 15 minut. Solamyl rozmícháme ve zbytku pomerančové šťávy a spolu s mandličkami přidáme k masu. Přivedeme k varu a podusíme ještě asi 2 minuty. Nakonec podle chuti dosolíme a dopepříme.

## Ingredience

- 4 kuřecí stehna
- 1 cibule
- 1 řapíkatý celer
- 200 ml pomerančové šťávy
- 30 g nasekaných mandlí
- 1 lžice rozinek
- 1 lžička Solamylu
- špetka soli
- troška pepře
- 1/2 lžičky mletého hřebíčku
- 1/2 lžičky skořice
- 100 ml rostlinného oleje

## Kategorie

Obyčejný den, Celoročně, Drůbež a králík, Jídlo na každý den, Návštěva, Rodina, Hlavní chod

