

Zapečený kuřecí plátek



Obtížnost: □□□□□

Čas přípravy: 10min , Čas vaření: 30min
Celkový čas: 40min , Porce: 4

646 kalorií , **1 g** cukrů , **56 g** tuků , **27 g** bílkovin

Autor: Angel 666

Odkaz: <https://srecepty.cz/zapeceny-kureci-platek>

Příprava

Maso naklepeme, osolíme, opeříme a posypeme kořením Mexiko. Necháme chvíli odležet. Na pánvi rozežřejeme olej a maso opečeme lehce dozlatova. Opečené maso rozložíme do zapékací misky. Do výpeku na pánvi přisypeme 1-2 lžičky hladké mouky, promícháme a po malé chvilce zalijeme asi 1,5 dl vody, za stálého míchání provaříme na omáčku, dochutíme ji worcestrem a koňakem, přisolíme a vypneme. Na každý plátek masa položíme kostičku šunky a rovnoměrně posypeme strouhaným sýrem. Nakonec vše přelijeme připravenou omáčkou a dáme zapéci do trouby, vyhřáté na 180°C.

Zapékáme asi 10-15 minut, než se sýr roztaví a spojí s omáčkou. Jako přílohu volíme vařené brambory nebo hranolky a čerstvou zeleninu.

Ingredience

- 4 vykostěná kuřecí stehna
- 2 lžičky soli
- 1 lžička pepře
- 1-2 lžičky koření Mexiko (Rossk)
- 1-2 lžičky hladké mouky
- 1-2 lžíce Worcesterské (Worcesterová) omáčky
- 1-2 lžíce koňaku
- 100 g stouhaného sýra
- 4 plátky sendvičové šunky
- 2 lžíce rostlinného oleje

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Celoročně, Finančně nenáročná, Drůbež a králík, Klasika, Rodina, Hlavní chod

Tip k receptu

Můžeme použít různé druhy sýra, já jsem použila směs mozzarely s čedarem. Dobré je to i s kombinací normálního a uzeného eidamu.

