

Závitky s mandlemi a s kokosem



Obtížnost: 🍴🍴🍴🍴🍴

Čas přípravy: 20min , Čas vaření: 45min
Celkový čas: 1h 5min , Porce: 4

2405 kalorií , **15 g** cukrů , **217 g** tuků , **79 g** bílkovin

Autor: Evík

Odkaz: <https://srecepty.cz/zavitky-s-mandlemi-a-s-kokosem>

Příprava

Cibuli nakrájíme na tenčí kolečka, papriku na proužky a oboje osmahneme na 2 lžících másla. Přidáme utřený česnek a vše opékáme cca 5 minut. Potom vmícháme nasekanou petrželku, mandle, kokos, citronovou kůru a rozkvedlané vejce. Promícháme a necháme chvíli spojit. Plátky masa osolíme, potřeme je připravenou náplní, svineme do závitku a sepne párátkem. Pórek pokrájíme a necháme zesklivatět na zbylých 2 lžících másla. Přilijeme k němu vývar nejlépe slepičí a nastrouhanou syrovou bramboru. Přidáme kmín, cukr a citronovou šťávu. Provaříme. Závitky naskládáme do zapekáčské misky a přelijeme je onou omáčkou a pečeme v troubě asi 30 minut. Podáváme s bramborem.

Ingredience

- ✓ 4 krůtí nebo kuřecí stehenní řízky
- ✓ 1 lžíce petrželové nať
- ✓ 1 citrón
- ✓ 1 červená paprika
- ✓ 1 pórek
- ✓ 4 lžíce másla
- ✓ 1 stroužek česneku
- ✓ 300 g mletých mandlí
- ✓ 25 g strouhaného kokosu
- ✓ 1 vejce
- ✓ 1 cibule
- ✓ špetka soli
- ✓ troška pepře
- ✓ troška kmínu
- ✓ 1 lžíce cukru krupice
- ✓ 1 brambor
- ✓ 200 ml vývaru

Kategorie

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

