

# Zelenina s marinovanými krůtími prsíčky

Kategorie: Drůbeží maso

Hodnocení: nezadáno

Počet porcí:

Náročnost:

Autor:

## Suroviny

3 lžíce slunečnicového oleje

2 stroužky česneku

200 ml bílého vína

sůl

cayennský pepř.

cibuli

zelené a žluté papriky

250 g ovesného zrna

pórek

petrželky

0,5 červené

lžíci oleje na opékání

kari

2 mrkve

Potřebujeme: 500 g krůtích řízků z prsíček

## Postup

Na marinádu rozmačkáme česnek, posekanou petrželku a vše vmícháme do oleje s vínem. Maso nakrájené na nudličky marinujeme asi hodinu. Mezitím uvedeme do varu oves v 0,5 l osolené vody a 0,5 h vaříme pod bodem varu. Cibuli a mrkev nakrájíme na kostičky, pórek na kolečka a papriky na nudličky. Maso krátce opečeme za stálého míchání na oleji, přidáme zeleninu, opékáme 10 min. a vmícháme oves. Ochutíme kari, cayennským pepřem.