

Základ s kuřecích prsou

Kategorie: Drůbeží maso

Hodnocení: nezadáno

Počet porcí:

Náročnost:

Autor: Fit

Suroviny

400 g mleté kuřecí prsa

1 vejce

100 g cibule

50 g česnek

koření podle chuti

hodnoty v celé dávce::

2299kJ B89 S25,6 T12,6

1 porci: - na

575kJ B22,2 S6,4 T3,15

Postup

Toto je recept na základ z kuřecích prsou a vajíčka, ze kterého vyrobíte plněné papriky, plněné cuketa, hamburgery, teplé tousty, masové noky anebo bramborovou pizzu.

Plněné papriky: směs naplnit do vydlabaných paprik celých, podlít, přidat koření jako u běžných paprik/nové koření, bobkový list, oregáno/ a dusit do měkka. Taky jde papriky rozpůlit, naplnit směsí, dát na plech, přikrýt plátkem sýru a upéct.

Plněné cukety: malé cukety rozpůlit, vydlabat, naplnit směsí masa a nechat upéct v troubě. Chutná i studené.

Hamburgery: ze směsi udělat malé karbenátky, na suchém plechu upéct.

Teplé tousty: směs navršit na křehké plátky, strčit do trouby a upéct. Lze posypat sýrem.

Masové noky: lžičkou vykrajovat ze směsi noky a zavařit je do zeleninového vývaru. Buď je nechat v polévce, nebo je můžeme podávat s těstovinami/rýží/ a polít kečupem.

Bramborová pizza: nastroumat syrový brambor a vyždímat vodu. Osolit, přidat pepř, kmín a jeden bílek a rozetřít na suchý plech. Nechat napůl zapéct, pak potřít masovou směsí, položit plátky rajčat nebo pokapat kečupem, posypat strouhaným netučným sýrem a nechat dopéct.

Poznámka

Fit