

Kuřecí karbanátky.

Kategorie: Drůbeží maso

Hodnocení: nezadáno

Počet porcí:

Náročnost:

Autor: Fit

Suroviny

asi 300g kuřecích prsou dám do robota a umelu s 1 menší cibulí, stroužkem česneku, pepř, papriku, sůl, majoránku, 3-4 bílky. Smažila jsem to na titanové pánvi potřené olivovým olejem, ale myslím, že na teflonce by to šlo taky. Lžící jsem na pánvi tvořila placičky velké asi jako lívance. celé množství má 1385kJ 68B 3,8T 6,8S

Postup

asi 300g kuřecích prsou dám do robota a umelu s 1 menší cibulí, stroužkem česneku, pepř, papriku, sůl, majoránku, 3-4 bílky. Smažila jsem to na titanové pánvi potřené olivovým olejem, ale myslím, že na teflonce by to šlo taky. Lžící jsem na pánvi tvořila placičky velké asi jako lívance. celé množství má 1385kJ 68B 3,8T 6,8S

Poznámka

Fit