



Kuracie pečienky na toaste

Ingrediencie

- 300 g kuracie pečienky
- 0.5 hrnček hladká múka
- 2 lyžičky rasca
- 2 lyžičky mletý zázvor
- 1 lyžička kardamóm
- 0.5 lyžička soľ
- 0.5 lyžička čierne korenie
- 0.5 kocka MAGGI slepačí bujón
- 1 kus cibuľa
- 1 kus petrželová vňať
- 3 kusy biely rožok

Postup

1. Polovicu kocky MAGGI slepačieho bujónu zalejte v miske s 200 ml vriacej vody a nechajte ju rozpustiť.
2. Hladkú múku zmiešajte s korením - rímskym kmínom, zázvorom, kardamómom a mletým čiernym korením. Pridajte soľ.
3. Vo vzniknutej zmesi obaľte očistená kuracia pečeň a ihneď ich dajte smažiť do väčšej panvice na rozpálený olej.
4. Zo všetkých strán opečená pečeň dajte bokom a do panvice vlejte pripravený bujón.
5. Tekutinu varom zredukujte na omáčku.
6. Vzniknutú omáčkou obaľte orestovaná pečeň.
7. Takto pripravená je servírujte na opečenom kúsku svetlé bagety s opraženou cibuľkou a pár lístkami zelenej petržlenovej vňate.

		30
		3
sacharidy	78.65 g	
energie	548.79 kcal	
tuky	11.5 g	
proteín	31.59 g	