

Dušený krůtí plátek se zeleninou a pohankou

Diana Mitrovičová

Ingrediencie:

- krůtí prsní řízek 150 g
- mrkev hrášek kukuřice
- pohanka 70 g

Postup:

Osolené a opeřené maso dáme do parního hrnce a necháme dusit. Po 20 minutách přidáme nakrájenou mrkev, hrášek a kukuřici. Dusíme vše dohromady dokud maso nezměkne (přibližně dalších 30 minut).

Do dalšího hrnce nasypeme pohanku a zalijeme vodou, tak aby byla ponořená asi 2 cm pod hladinou. Vaříme do měkka.



Energie (kJ)	Energie (kcal)	Proteiny	Sacharidy	Tuky	Vláknina
1761	421,5	42 g	48 g	7,5 g	10 g