

Jemná sekaná z kuřecího masa s čerstvými bylinkami

Počet porcí: 5

Doba přípravy: 35 minut

Postup přípravy

K mletému kuřecímu masu přidáme nakrájenou cibuli a prolisovaný česnek. Přidáme vejce, čerstvé bylinky (bazalku, majoránku, oregano a jarní cibulku) spolu se sušenými nakrájenými rajčaty. Osolíme a opepřeme, přidáme strouhanku a dle potřeby mléko. Z masové směsi vytvoříme ovál a jemně ho podlijeme kuřecím vývarem. Sekanou pečeme v předem vyhřáté troubě na 180 stupňů.

Ingredience

- **Cibule volná** - 40 g
- **Česnek** - 2 g
- **Bazalka čerstvá** - 2 g
- **Cibulka jarní** - 20 g
- **Strouhanka** - 15 g
- **Jihočeské mléko lahodné polotučné 1,5% 1 l** - 20 g
- **Sušená rajčata s kapary efko 210 ml a 1700 ml** - 40 g
- **Kuřecí bujón** - 10 g
- **Pitná voda nesycená** - 200 g
- **Majoránka 7 g** - 2 g
- **Oregano 10 g** - 2 g
- **Pepř černý mletý 20 g** - 2 g
- **Jedlá sůl vakuová 1 kg** - 4 g
- **Vejce** - 100 g
- **Kuřecí mleté maso 500 g** - 450 g

VYTVOŘENO PROSTŘEDNICTVÍM

DIABETICA.CZ

VÁŠ SEZNAM ONLINE

