

JÁTRA NA ŠALOTCE

Játra jsou výborným zdrojem železa, které podporuje tvorbu červených krvinek a pomáhá proti únavě.

Obsahují vysoké množství vitamínu A, důležitého pro zdravý zrak, imunitu i pokožku.



PORCE: 6

COOKING TIME: 35 MIN

INGREDIENCE

2 balení kuřecích jater nebo 1kg jater z řeznictví

3 větší šalotky

kmín drcený

sůl, pepř

ghee přepuštěné máslo

1 lžice hladké mouky

POSTUP

Játra omyjeme pod tekoucí vodou a necháme odkapat. Mezitím na pánvi rozehrějeme ghí a přidáme šalotku nasekanou na jemno. Šalotku restujeme dozlatova a lehce zasypeme moukou, stále restujeme. Do rozpálené pánve se šalotkou přidáme omytá játra a restujeme, dokud se nezatáhnou. Poté podlijeme přibližně 1 litrem vody a necháme vařit asi 20 minut pod pokličkou. Na posledních 10 minut poklici sundáme a necháme vodu odpařovat do zhoustnutí směsi. Nakonec osolíme, opepříme a přidáme drcený kmín. Krátce dovaříme.

NUTRIČNÍ HODNOTY

NA 1 PORCI

KCAL	BÍLKOVINY	SACHARIDY	ČUKRY	TUKY
247	34G	4,3G	0,9G	10,3G