

KUŘECÍ KARBANÁTKY S BAZALKOVÝM DRESINKEM

JEDNODUCHÝ RECEPT

Ingredience

- 1 balení mletých stehenních řízků (500g)
- 1 řecký jogurt 0% tuku
- 20g čočkové mouky
- olivový olej na pánev
- sůl, pepř
- koření česnek
- trocha citronové šťávy
- čerstvé lístky bazalky



Postup

Maso smíchej s nasekanou bazalkou a dochuť solí a pepřem. Vytvaruj karbanátky, které následně obal v čočkové mouce. Opékej je na pánvi s olivovým olejem pomalu, aby si zachovaly šťavnatost, ale zároveň je dostatečně opeč dozlatova z každé strany.

Dresink připrav smícháním řeckého jogurtu, nasekané čerstvé bazalky, citronové šťávy a sušeného česneku. Podle chuti osol a opepři. Podávej spolu s masem.

Lehké a svěží. Dobrou chuť!