

Krůtí plátky s medovou mrkví

<https://varimesmarcelou.cz/kruti-platky-s-medovou-mrkvi>

Připravit [krůtí plátky](#) netrvá příliš dlouho a připojíme-li k nim medovou mrkev z čerstvé jarní mrkvičky, budeme mít výborný pokrm raz dva. Kombinace sladké mrkve a kořeněných plátků [krůtího masa](#) je neporazitelná. Já jsem se do tohoto pokrmu tak zamilovala, že jsem ho během týdne připravovala 2x a nikdo neprotestoval.

Na 4 porce krůtích plátků s medovou mrkví budeme potřebovat

- 400 g krůtích prsou, nakrájených na plátky
- 500 g čerstvé mladé mrkve nakrájené na kolečka
- 1 středně velkou [cibuli](#) nakrájenou na kostičky
- Olej na potřetí krůtích plátků
- Sůl, sladká paprika
- Drcený barevný pepř
- 1 polévkovou lžící worcesterské omáčky
- Trochu vody na podlití mrkve
- 1 čajovou lžičku Solamylu (nemusí být)
- 1 čajovou lžící medu
- Širší pánev s poklicí

Čas přípravy masa: 15 minut

Doba opékání masa: 7-8 minut po každé straně v pánvi

Příprava mrkve: 25 minut

Náročnost: velmi snadné

Postup přípravy krůtích plátků s medovou mrkví

Nakrájené a mírně naklepané plátky [krůtího masa](#) z obou stran posolíme, přidáme mletou papriku a z obou stran lehce potřeme olejem.

Rozpálíme pánev a připravené plátky opečeme z obou stran po 7-8 minutách. Při pohledu na bok plátků jasně uvidíme, kdy jsou propečené. Propečené maso položíme na nahřátý talíř a zakryjeme ho alobalem. Krásně si udrží svoji teplotu.



Do prázdné pánve s výpekem přidáme kostičky [cibule](#) a nadrcený pepř. Cibuli osmažíme do momentu, kdy změkne a zesládne. Trvá to tak 4 minuty. Nesmí změnit svoji barvu.

K opečené cibuli přisypeme kolečka mrkve, lehce ji osmažíme, přidáme místo soli 1 polévkovou lžící worcesterské omáčky, asi $\frac{1}{2}$ dl vody. Za občasného promíchání zakryté dusíme 25 minut. Mrkev nesmí být příliš měkká.



Jako poslední k mrkvi přijde med. Promícháme, ochutnáme a zdroj tepla vypneme. Hustotu mrkve lze upravit přidáním malinko Solamylu, rozředěného v troše vody.

Je to skvěle chutnající večere či oběd a tuky jsou v něm zastoupeny v minimálním množství, ale na chuti pokrmu to není znát.

