

Restovaná drůbeží játra



27. 10. 2021

Recept je vhodný pro: [2. fáze](#), [3. fáze](#)

Drůbeží játra jsou vyhledávanou pochoutkou. Do jídelníčku bychom je měli zařazovat i kvůli jejich vysokému obsahu vitamínů skupiny B a minerálů - především železa, zinku, mědi a chromu.

Co potřebujete (1 porce):

- 100 g očištěných kuřecích nebo krutích jater
- lžíce za studena lisovaného slunečnicového oleje nebo olivového
- majoránka
- sůl
- pepř

Jak na to:

- 1.** Na rozpálenou pánev nalijeme lžíci oleje a přidáme očištěná játra. Restujeme krátce ze všech stran, dokud játra nezískají barvu.
- 2.** Po 4 - 6 minutách restování játra opepříme, osolíme a přidáme majoránku. Majoránku použijeme pokud možno čerstvou, pokud máme pouze sušenou, rozemneme ji před přidáním v dlani.
- 3.** Játra můžeme na závěr podlít trochou vody a nechat 2 minuty podusit - získáme tak šťávu.
- 4.** Jako přílohu můžete podávat ve 2. fázi například [cuketové nudle](#) nebo od 3. fáze 2 lžíce rýže.