

Tymiánové kuře s krémovými žampiony

Kategorie: Drůbeží maso

Hodnocení: nezadáno

Počet porcí:

Náročnost:

Autor:

Suroviny

4 kuřecí prsíčka s kůží a kouskem kosti sůl a pepř na dochucení 1 lžička citronové šťávy několik snítek tymiánu nebo 1 lžičky sušeného 1 lžice hladké nebo polohrubé mouky na poprášení 2 lžice olivového oleje + trochu na potřetí 400g malých žampionů (nejlépe e tzv. krémových) nebo malých lesních hub 2 oloupané stroužky česneku 150ml smetany ke šlehání

Postup

1. Troubu předehřejte na střední teplotu (zhruba 160 stupňů). Maso osolte, opepřete (nejlépe čerstvě mletým pepřem) a potřete olejem a citronovou šťávou. Posypte ho lístky tymiánu, ale část si jich nechte na později. Kuřecí prsíčka poprašte moukou, přebytek oklepejte.

2. V silnostěnné pánvi rozehřejte olej a opečte na něm maso, nejprve kůží dolů. Po pěti minutách ho otočte a pečte ještě zhruba deset až patnáct minut; občas ho obraťte. Hotové plátky odložte na talíř nebo pekáček a vložte do předehřáté trouby, aby zůstaly teplé. (Nebo je jenom zabalte do alobalu a dejte stranou.)

3. Odlijte z pánve většinu oleje. Vsypete houby i nasekaný česnek a na prudším plameni opékejte, aby houby začaly měknout. Potom vmíchejte smetanu, zbylý tymián, osolte, opepřete a dvě tři minuty vařte. Ideální přílohou jsou nové brambory a jednoduchý zelený salát.

Dva nápady navíc

- Krémové žampiony jsou mezi pěstovanými houbami relativní novinkou. Jsou hezké, pevné a mají výraznou chuť, ale pochopitelně je můžete nahradit jakýmkoli jedlými houbami z lesa nebo pěstírny, třeba hlívu ústřičnou. A jste-li opravdu vášnivými houbaři, můžete si řadu hub i vypěstovat sami; balík substrátu s násadou stačí jen zalévat.

- U smetany většinou platí: čím vyšší obsah tuku, tím lepší chuť. Smetanu ke šlehání tvoří z 31%, ale na trhu se objevila už i (mimořádně lahodná!) verze se 40%. Kaloricky méně vydatnou, ale stejně dobrou omáčku však získáte i s 12% „kávovou“ smetanou nebo neslazeným kondenzovaným mlékem (to mívá 9, 7 a 4,5% tuku).

Poznámka

Vaření: 35 minut