

Smažená kuřecí stehýnka

Kategorie: Drůbeží maso

Hodnocení: nezadáno

Počet porcí:

Náročnost:

Autor: centrum.cz

Suroviny

4 kuřecí stehna
100 g burských oříšků
100 g kokosové moučky
sladká paprika
4 lžíce hladké mouky
3 vejce
2 jarní cibulky
500 g paprik
2 lžíce oleje
2 lžíce sójové omáčky
1 lžíce medu
2 lžíce sezamových semínek
sůl
pepř
chilli
MAGGI Šťáva ke kuřeti

Postup

Troubu rozpálíme na 200 stupňů. Kuřecí stehna stáhneme z kůže. Nasekáme oříšky a smícháme je s kokosovou moučkou. Obalovací směs ochutíme chilli, paprikou, solí a pepřem. Rozkvedláme vejce a do talířku nasypeme hladkou mouku. Kuře obalíme nejprve v mouce, potom ve vejci a nakonec v ořechové směsi.

Plech vyložíme pečicím papírem a dáme na něj kousky kuřete. Pečeme dozlatova asi 40 minut. Cibulku nakrájíme na kolečka. Rozpůlíme papriky, odstraníme semeníky a nakrájíme na kousky.

Zvlášť uděláme dle návodu MAGGI Šťáva ke kuřeti smažená kuřecí stehýnka v ní namáčíme.

Ve větší pánvi rozpálíme olej. Nasypeme na něj papriky s cibulkou a za stálého míchání asi 7 minut restujeme. Smícháme med se sójovou omáčkou, solí a pepřem a směs nalijeme na zeleninu. Promícháme, prohřejeme a posypeme sezamovým semínkem. Zeleninu rozdělíme na talíře a přidáme dozlatova opečené kuře.

Poznámka

Přílohy:

Brambrová kaše nebo hranolky s tatarkou a zeleninový salát.

Energetická hodnota: asi 2722 kJ/porce