

Kuřecí stejk s fazolemi

Kategorie: Drůbeží maso

Hodnocení: nezadáno

Počet porcí:

Náročnost:

Autor:

Suroviny

olivový olej

4 ks kuřecích prsou

sůl

1 lžíce medu

mletý pepř

1 konzerva červených sterilovaných fazolí

3 lžíce octa balzamico

1 větší červená cibule

Postup

Kuřecí prsa velmi lehce naklepeme (tupou stranou nože), osolíme a opepříme. Prudce je opečeme po obou stranách na oleji, aby se maso zatáhlo. Přemístíme je do zapékací misky, mírně podlijeme troškou vody a dáme dopéct do trouby.

Cibuli nakrájíme na kolečka a osmažíme na olivovém oleji do zlatova. Přidáme med a necháme zkaramelizovat. Do karamelu přidáme lžici octa balzamico a sterilované fazole bez nálevu. Vše podusíme a podle potřeby dosolíme.

Fazolovou směs dáme na talíř, přes ni položíme upečený stejk. Jako přílohu podáváme brambory, ale i rýži.