

# Filé z kuřecích prsíček na fenyklovém lůžku s pomeranči

Kategorie: Drůbeží maso

Hodnocení: nezadáno

Počet porcí:

Náročnost: středně obtížný

Autor:

## Suroviny

60 dkg filé z kuřecích prsíček;  
4 hlízy fenyklu;  
4 pomeranče;  
1 cibule;  
15 dkg hub;  
1 polévková lžíce oleje;  
2 kávové lžičky karí koření;  
0,5 kávové lžičky mletého pepře;  
1 dl smetany na vaření;  
bylinková sůl;

## Postup

Kuřecí prsíčka nakrájíme na nudličky, osmahneme je na malém množství oleje a přidáme k nim jemně nasekanou cibulku s rozkrájenými houbami. Osolíme, opepříme, posypeme karí kořením a zalijeme šťávou vylisovanou ze dvou pomerančů. Až budeme s dušením už skoro hotovi, zalijeme směs smetanou a ještě jednou ji necháme přejít varem.

Hlízy fenyklu rozkrojíme napůl a dáme je vařit do vřelé a mírně osolené vody asi na 10-15 minut. Až se nám do měkka uvaří, přemístíme je do ohnivzdorné misky, přidáme k nim 2 oloupané pomeranče rozdělené na dílky a předdušená kuřecí prsíčka, načež vše společně pečeme v troubě při teplotě 150 °C. Nejprve pečeme 10 minut pod alobalem, který poté odstraníme, takže posledních 5 minut pak jídlo dopékáme bez hliníkové fólie.