

Kuřecí prsa s hráškem

Kategorie: Drůbeží maso

Hodnocení: nezadáno

Počet porcí:

Náročnost: středně obtížný

Autor: Jarynxk

Suroviny

600 g kuřecích prsou
sůl, mletý pepř
180 ml oleje
6 lžic sweet chilli omáčky
2 lžičky citronové šťávy
2 lžíce pomerančové šťávy
2 stroužky česneku
500 g mraženého hrášku
80 ml smetany
1 malá cuketa
100 g cherry rajčátka
2 barevné papriky
1 malý lilek
40 g másla
60 g černých oliv

Postup

1.
Kuřecí prsíčka opláchneme a nakrájíme na menší kousky. Osolíme je a opepříme. Do mísky nalijeme 150 ml oleje, Chilli omáčky, citronovou a pomerančovou šťávu a přidáme utřený česnek se solí. Vše důkladně promícháme a do připravené marinády vložíme kuřecí plátky. Necháme je asi 2 hodiny v chladu odležet.
2.
Hrášek povaříme v lehce osolené vodě asi 3 minuty a slijeme. Pak ho rozmixujeme a propasírujeme přes cedník. Dochutíme solí a pepřem, Pro zjemnění přidáme smetanu a prohřejeme.
3.
Cuketu, rajčátka, papriky a lilek překrájíme na větší kusy a lehce zpěníme na rozehrátém másle. Přidáme olivy a ještě krátce orestujeme.
4.
Kuřecí prsíčka vyjmeme z marinády a zprudka po obou stranách opečeme na zbylém oleji. Podáváme je s orestovanou zeleninou a jemným hráškovým pyré.