

Kuřecí na houbách

Kategorie: Drůbeží maso

Hodnocení: nezadáno

Počet porcí:

Náročnost:

Autor:

Suroviny

3 ks cibule
1 ks cuketa
200 g houby
2 plátky kuřecí prsa
marináda::
2 lžičky solamyl
2 lžíce olivový olej
2 lžíce koření na čínu
na ozdobu::
100 g sýr
příloha::
brokolice
pečené brambory

Postup

Kuřecí maso nakrájíme na větší kousky, okořeníme, mírně opepříme a zasypeme solamylem. Zakapeme olivovým olejem, dobře promícháme a necháme uležet.

Brambory si oloupeme a nakrájíme na kousky. Propláchneme je vodou a okapané rozložíme na plech. Dáme je péci na horký vzduch (asi na 45 minut).

Brokolici rozdělíme na růžičky, dobře propláchneme a povaříme 10 - 15 minut. Vodu slijeme nebo ji použijeme k přípravě polévky. Brokolici na chvíli přikryjeme a dále ji použijeme jako přílohu k masu.

Cuketu oloupeme, podélně rozkrojíme a zbavíme jader. Nakrájíme ji na užší kousky. Oloupanou cibuli nakrájíme na proužky.

Do rozpálené WOK pánve vsypeme připravené kuřecí maso a orestujeme. Přidáme pokrájené houby, promícháme a necháme krátce prohřát, pak vsypeme nakrájenou cibuli a cuketu. Za stálého promíchávání opékáme ještě asi 5 minut.

Na talíř servírujeme opečené brambory, kuřecí maso na houbách a uvařenou brokolici, kterou můžeme posypat jemně strouhaným sýrem.

Tepelná úprava je velmi rychlá, počítáme pouze s delší přípravou pečených brambor. Vhodnou přílohou ke

kuřecímu na houbách je ale i rýže.

Poznámka

Jemné kuřecí kousky s příchutí čerstvých hub. Vyzkoušejte!