

Asijské nitky

Kategorie: Drůbeží maso

Hodnocení: nezadáno

Počet porcí:

Náročnost:

Autor: Marus



Suroviny

2 prsní řízký po 150?g

1 červenou papriku

hrst čerstvých špenátových listů, rukoly nebo natrhaných listů zeleného salátu

hrst naklíčené sóji nebo fazolek

2 jarní cibulky, nakrájené i s natí na šikmé kroužky

Na zálivku:

3 lžíce oleje

1 lžici octa

2 lžičky cukru (nejlépe přírodního)

1 lžičku soli

pepř

Postup

1. Prsíčka povařte v lehce osolené vodě při mírném varu asi půl hodiny doměkka. Nechte je ve vývaru vychladnout a pak maso pomocí vidličky rozdělte na jednotlivá vlákna – nitky. Je to způsob, který zdůrazní jemnost kuřecího masa.

2. Papriku nakrájejte na co nejjemnější proužky, větší zelené listky natrhejte na menší kousky. Máte-li čerstvý špenát, poduste jej krátce v horké vodě, jen aby listky zavadly. Pak je propláchněte co nejstudenější vodou, zůstanou krásně zelené a neztratí křupavost. Zcela čerstvý mladý špenát dusit nemusíte. Také naklíčená sója nebo fazolky zvýší křupavost salátu. Suroviny na zálivku prošlehejte a vše spojte.

Poznámka

Svěží a pikantní Autor: Appetit