



COOKIT.COOL
• **bazalka** •
S EFKUCHAŘEM ZA 30 MINUT

COOKIT

Bazalkový kuřecí steak,

pečená kukuřice s edamame a hořčicový dresink



2 PORCE



30 MINUT



UŽIJTE SI

Potřebné vybavení:

- velká pánev
- střední pánev
- 2 misky
- prkénko na krájení
- nůž
- vařečka
- metlička nebo vidlička

Seznam dodaných surovin:

- 300 g kuřecích prsou sous vide (včetně výpeku)
- 200 g kukuřice
- 150 g edamame
- 60 g cherry rajčat
- 60 ml olivového oleje
- 30 g cibule žluté
- 30 g dijonské hořčice
- 20 g šalotky
- 20 g cibule červené
- 20 g tamarindové pasty
- 15 g směsi citronové šťávy a rýžového octa
- 10 g česneku
- 7,5 g bazalky v olivovém oleji

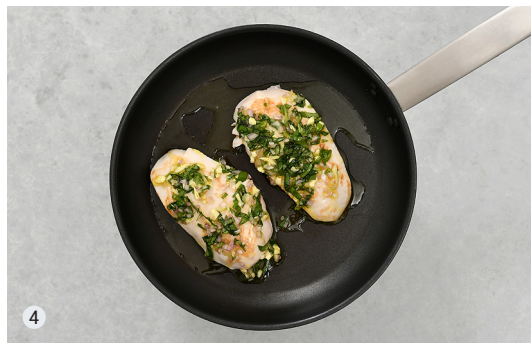
Suroviny, které nejsou součástí dodávky. Použijte z vlastní spiřárny nebo si u nás objednejte.

- sůl a cukr na dochucení
- kuchyňský papírový ubrousek



Příprava před vařením

- Nakrájíme šalotku, česnek a žlutou cibuli najemno.
- Rozkrojíme rajčata na polovinu.
- Nakrájíme červenou cibuli na tenké plátky.
- Vyndáme maso ze sáčku a osušíme ho.



Příprava masa

- Rozehřejeme střední pánev na vyšší stupeň.
- Vložíme prsa do pánve bez oleje a opékáme 2 minuty z každé strany.
- Vypneme vařič, do pánve vylijeme bazalkovou směs, ve které obalíme prsa.
- Necháme v pánvi 3 minuty odležet.



Příprava dresinku

- Do misky vlijeme citronovou šťávu s rýžovým octem.
- Přidáme hořčici, tamarindovou pastu a vše důkladně promícháme metličkou.
- Přidáme 1/2 nakrájené šalotky.



Příprava zeleninové přílohy

- Ve velké pánvi rozejdeme 1/2 oleje na vyšší stupeň, přidáme žlutou cibuli a česnek.
- Promícháme, snížíme na střední stupeň a opékáme 1 minutu. Pak přidáme kukuřici, zvýšíme na vyšší stupeň a opékáme 1 minutu.
- Přidáme edamame a opékáme 1 minutu.
- Přidáme rajčata a opékáme 20 sekund.
- Vypneme vařič a přimícháme dresink.



Příprava bazalkové směsi

- Do druhé misky dáme 1/2 oleje, bazalku v oleji, 1/2 šalotky, 1/2 česneku a důkladně promícháme.



Servírování

- Maso pokapeme směsí oleje s bazalkou.
- Zeleninovou přílohu posypeme červenou cibulí.
- Dobrou chuť.