COOKIT

Glazovaná kuřecí prsa BBQ omáčkou

s ořechy, karamelizovaná karotka a fazolky edamame

2 PORCE | 30 MINUT | UŽIJTE SI

Potřebné vybavení:

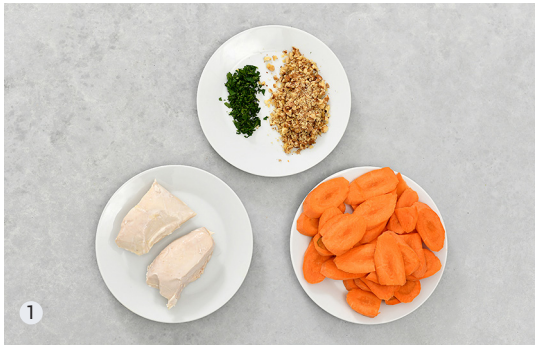
- prkénko
- nůž
- malý hrnec
- velká pánev
- střední pánev
- škrabka na zeleninu
- vařečka

Seznam dodaných surovin:

- 400 g směsi zeleniny v různém poměru (fazole edamame, karotka)
- 300 g kuřecích prsou sous vide (včetně výpeku)
- 200 g BBQ omáčky
- 40 g vlašských ořechů
- 10 g petržele

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

- špetka soli a cukru na dochucení
- 60 ml (4 polévkové lžíce) rostlinného oleje
- kuchyňský ubrousek



Příprava před vařením

- Vyjmeme maso a osušíme ho ubrouskem.
- Karotku opláchneme, očistíme a nakrájíme na šikmé plátky.
- Ořechy nasekáme najemno.
- Plochou petržel nasekáme najemno.
- 1/3 ořechů a petržele odložíme na posypání hotového pokrmu.

Příprava masa

- Na střední pánev dáme lžíci oleje (15 ml) a rozehřejeme na vysoký stupeň.
- Vložíme osušená kuřecí prsa a opékáme z jedné strany 1 minutu. Pak prsa otočíme a opékáme zprudka ještě 1 minutu.
- Teplotu snížíme na nízký stupeň a necháme prsa ještě 3 minuty odležet, aby se prohřála.

Příprava zeleniny

- Na velkou pánev dáme tři lžíce (45 ml) oleje a rozehřejeme na vysokou teplotu.
- Přidáme karotku a opékáme při vysoké teplotě 1 minutu.
- Pak přidáme fazolky a ochutíme cukrem a solí.
- Snížíme teplotu a pečeme za občasného míchání ještě 2 minuty.

Příprava omáčky

- Do malého hrnce dáme omáčku a přivedeme k varu.

Příprava omáčky

- Přidáme ořechy a vaříme 1 minutu. Pak vypneme vařič a přidáme petržel.
- Necháme 1 minutu odležet.
- Při servírování maso přelijeme tak, aby co nejvíce ořechů zůstalo na horní straně.

Servírování

- Maso přelijeme omáčkou a jídlo dozdobíme ořechy a petrželí.
- Dobrou chuť.