COOKIT

Kuřecí prsa s dijonskou omáčkou,

opečeným batátem a křupavou zeleninou

2 PORCE · 30 MINUT · UŽIJTE SI

Potřebné vybavení:

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

Seznam dodaných surovin:

- 300 g kuřecích prsou sous vide (včetně výpeku)
- 250 g batátu sous vide
- 200 g dijonské omáčky
- 100 g směsi zeleniny v různém poměru (fazole edamame, karotka)

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

- Maso vybalíme a osušíme ubrouskem.
- Batát překrojíme podélně na dvě poloviny.
- Mrkev opláchneme, očistíme a nakrájíme na kostky 0,5cm x 0,5cm.

Příprava masa

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

Příprava batátu

- Na velkou pánev dáme 1 lžíci (15 ml) oleje a rozehřejeme na střední stupeň. Vložíme batát slupkou dolů a opékáme 2 minuty.
- Teplotu snížíme na nízký stupeň, batát otočíme a opékáme 5 minut. Občas batát odlepíme.
- Vypneme vařič, ochutíme cukrem a solí.
- Necháme na pánvi ještě 2 minuty odstát.

Příprava zeleniny

- Na střední pánev dáme dvě lžíce (30 ml) oleje a rozehřejeme na vysoký stupeň.
- Přidáme karotku a opékáme zprudka za neustálého míchání 1 minutu.
- Teplotu snížíme na střední stupeň a ochutíme cukrem a solí.
- Přidáme fazolky a opékáme ještě 1 minutu.
- Ihned podáváme.

Příprava omáčky

- Do malého hrnce dáme omáčku.
- Přivedeme k varu, dobře promícháme a vypneme vařič.
- Ihned podáváme.

Servírování

- Maso a batát se zeleninou podáváme na talíři přelité omáčkou.
- Dobrou chuť.