COOKIT

Grilované kuře teriyaki

se salátem z čínských vlasových nudlí a sezamem

2 PORCE · 30 MINUT · UŽIJTE SI

Potřebné vybavení:

- gril nebo plech na pečení
- střední hrnec na nudle
- prkénko na krájení
- nůž
- cedník
- vařečka

Seznam dodaných surovin:

- 300 g kuřecích prsou sous vide (včetně výpeku)
- 170 g čínských nudlí
- 100 g jarní cibulky
- 100 ml teriyaki omáčky
- 50 g mrkve
- 30 g pórku
- 20 g medu
- 10 g černého sezamu
- 2 g koriandru

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

- špetka soli na dochucení

Příprava před vařením

- Pokud nebudeme používat gril, zapneme ihned troubu a rozehřejeme ji na 240 °C (program horký vzduch).
- Nakrájíme jarní cibulku a mrkev na nudličky.
- Nakrájíme pórek na plátky.
- Otrháme lístky koriandru.
- Kuřecí prsa potřeme medem.

Příprava masa

- **Gril** - Rozehřejeme gril a grilujeme maso z každé strany cca 3 minuty.
- **Trouba** - Maso položíme na plech a pečeme v předehřáté troubě 6 minut. Po 6 ti minutách maso otočíme a pečeme dalších 6 minut.

Příprava nudlí

- Do hrnce dáme vodu a přivedeme k varu.
- Vložíme nudle a vaříme 5 minut.
- Nudle scedíme, propláchneme studenou vodou a vrátíme zpět do hrnce.

Příprava nudlí

- Do hrnce s nudlemi přidáme teriyaki omáčku. Necháme si malé množství omáčky na pokapání žebírek při servírování.
- Dobře promícháme.
- Již nevaříme.

Příprava nudlí - salátu

- Do nudlí přidáme jarní cibulku, mrkev a pórek.
- Vše posypeme sezamem (necháme si malé množství na posypání jídla).
- Dobře promícháme.
- Již nevaříme.

Servírování

- Salát a maso dáme na talíř.
- Zbylou omáčku a sezam použijeme k dekoraci jídla.
- Ozdobíme lístky koriandru.
- Dobrou chuť.