COOKIT

Kuřecí steak, dýňová omáčka

s kokosovým mlékem, mini brambory a opečená zelenina

2 PORCE | 30 MINUT | UŽIJTE SI

Potřebné vybavení:

- prkénko
- nůž
- malý hrnec
- 2x velká pánev
- střední pánev
- škrabka na zeleninu
- vařečka

Seznam dodaných surovin:

- 300 g kuřecích prsou sous vide (včetně výpeku)
- 240 g směsi zeleniny v různém poměru (fazole edamame, karotka, kapusta mini, květák)
- 200 g mini brambor sous vide
- 200 g dýňové omáčky
- 5 g sezamu

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.
- Opláchne a osušíme zeleninu.
- Karotku opláchneme, očistíme a nakrájíme na kostky cca 0,5 x 0,5 cm.
- Květák nakrájíme na malé růžičky.
- Kapustu a brambory rozkrojíme na polovinu.

Příprava brambor

- Na velkou pánev dáme jednu lžíci oleje (15 ml) a rozehřejeme na vysoký stupeň.
- Vložíme brambory a opékáme zprudka 1 minutu.
- Ochutíme solí a snížíme teplotu na střední stupeň a necháme ještě 3 minuty opékat.
- Ihned podáváme.

Příprava masa

- Na střední pánev dáme jednu 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 3 minuty odležet, aby se prohřála.

Příprava zeleniny

- Na velkou pánev dáme dvě lžíce oleje (30 ml) a rozehřejeme na vysoký stupeň.
- Vložíme mrkev, kapustu a květák.
- Snížíme teplotu a opékáme 1 minutu.
- Ochutíme cukrem a solí.
- Přidáme edamame a opékáme ještě 1 minutu.

Příprava omáčky

- Do malého hrnce dáme omáčku a přivedeme k varu.
- Odstavíme, dobře promícháme a již nevaříme.
- Ihned podáváme.

Servírování

- Jídlo servírujeme podlité omáčkou a posypané černým sezamem.
- Dobrou chuť.