



COOKIT.COOL
teplý
salát
ŠEFKUCHAŘEM ZA 30 MINUT

COOKIT

Kuřecí rýžová miska

s karotkou, fazolemi edamame a římským salátem



2 PORCE



30 MINUT



UŽIJTE SI

Potřebné vybavení:

- velká pánev
- malá pánev
- střední hrnec
- střední miska
- malá miska
- prkénko na krájení a nůž
- metlička a vařečka

Seznam dodaných surovin:

- 300 g kuřecí prsa (sous vide včetně výpeku)
- 200 g basmati rýže
- 60 g mrkve
- 60 g římského salátu
- 40 g jarní cibulky
- 40 g rýžového octa
- 50 g edamame
- 40 g okurky
- 30 g sezamového oleje
- 30 g sojové omáčky
- 7 g česneku
- 7 g zázvoru
- 5 g zelené chilli papričky
- 4 g třtinového cukru
- 3 g černého sezamu

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

- 10 g soli
- kuchyňský papírový ubrousek



Příprava před vařením

- Česnek, zázvor a chilli papričku nakrájíme najemno.
- Okurku nakrájíme na tenké plátky.
- Římský salát natrháme na větší kusy.
- Jarní cibulku nakrájíme na kolečka.
- Mrkev nakrájíme na nudličky.
- Prsa vyjmeme z obalu a osušíme.



Příprava dresinku

- Do střední misky nalijeme 2/3 sezamového oleje a 2/3 rýžového octa.
- Přidáme česnek, zázvor, chilli papričku, sójovou omáčku a vše důkladně promícháme.



Příprava rýže

- Do hrnce nalijeme 1,5 vody a přivedeme ji k varu.
- Vložíme sáčky s rýží a vaříme 15 minut.
- Vypneme vařič a rýží scedíme.



Příprava masa

- Do malé pánve dáme 1/3 sezamového oleje a rozejdeme ho na vysoký stupeň.
- Vložíme kuřecí prsa a opékáme 2 minuty z každé strany.
- Vypneme vařič a osolíme dle chuti.
- Maso necháme v pánvi odpočinout do doby servírování.
- Před servírováním maso nakrájíme.



Příprava marinované okurky

- Do malé misky dáme 1/3 rýžového octa.
- Přidáme třtinový cukr a sůl dle chuti.
- Přidáme okurku a promícháme.
- Necháme marinovat minimálně 10 minut.



Příprava rýže

- Velkou pánev rozejdeme na sucho na vyšší stupeň.
- Přidáme rýži a opékáme 1 minutu.
- Přidáme edamame a dresink. Promícháme, ztlumíme na nižší stupeň a ohříváme 2 min.
- Vypneme vařič, přidáme jarní cibulku, mrkev a promícháme.
- Doplňme sezamem, okurkou a salátem.