



COOKIT.COOL
• teriyaki
omáčka •
ŠEFKUCHAŘEM ZA 30 MINUT

COOKIT

Kuřecí prsa v teriyaki omáčce,

basmati rýže s řapíkatým celerem



2 PORCE



30 MINUT



UŽIJTE SI

Potřebné vybavení:

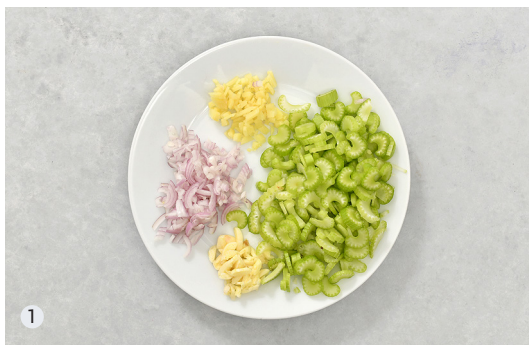
- velká pánev
- střední pánev
- střední hrnec
- prkénko na krájení
- nůž
- vařečka
- talířek nebo miska

Seznam dodaných surovin:

- 300 g kuřecích prsou sous vide (včetně výpeku)
- 200 g basmati rýže
- 150 g teriyaki omáčky
- 100 g řapíkatého celeru
- 40 g fazolí edamame
- 15 g šalotky
- 20 g zázvoru
- 15 g česneku
- 5 g sezamu

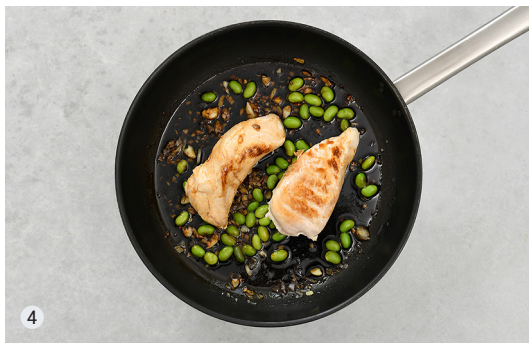
Suroviny, které nejsou součástí dodávky. Použijte z vlastní spiřárny nebo si u nás objednejte.

- 50 ml oleje
- špetka soli na dochucení
- kuchyňský papírový ubrousek



Příprava před vařením

- Šalotku, česnek a zázvor nakrájíme nahrubo.
- Řapíkatý celer nakrájíme na tenké plátky.
- Maso vyndáme ze sáčku a osušíme.



Příprava omáčky

- Do pánve od masa dáme šalotku a opékáme 30 sekund.
- Snížíme na střední stupeň, přidáme česnek, zázvor, omáčku teriyaki a směs vaříme 1 minutu.
- Vložíme maso do omáčky a vaříme 30 s.
- Přidáme fazole edamame a necháme 2 minuty odstát.



Příprava rýže

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



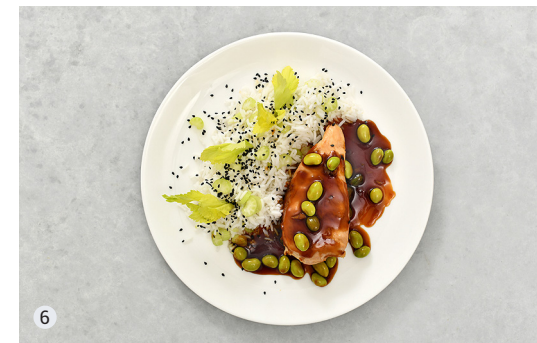
Příprava rýže s celerem

- V e velké pánvi rozehejeme zbytek oleje na vyšší stupeň.
- Přidáme celer a opékáme 30 sekund.
- Přidáme uvařenou rýži, smícháme s celerem a opékáme 1 minutu.
- Nakonec přidáme sezam a promícháme s rýží.



Příprava masa

- Do střední pánve dáme 1/2 oleje a rozehejeme ho na vyšší stupeň.
- Vložíme kuřecí prsa a opékáme z každé strany 1 minutu.
- Maso odložíme stranou na talířek nebo do misky.



Servírování

- Dobrou chuť.