



Kuřecí přírodní plátek

Hlavní jídlo

(vytvořil*a Drápec - 14ka)

název	množství (na 1.0 porcí)
Maso - kuřecí, prsa	200 gramy
Brambory	100 gramy
Okurka - salátová	0.2 kusy
Voda	
Olej slunečnicový	
Koření - kmín	
Cukr řepný, bílý	
Sůl	
Ocet	
Koření - kuře na přírodno	

návod k přípravě

Oškrábeme si brambory a dáme vařit. Podle chuti osolíme a přidáme trochu kmínu. Kuřecí prsa dobře očistíme a nakrájíme. Okořeníme je podle chuti - např. grilovacím kořením nebo kořením na čínu. Nahřejeme si pánev se lžící oleje. Na rozehřátý olej vložíme připravené porce masa a opečeme je z jedné strany, pak i z druhé strany. Okurku oloupeme nebo řádně omyjeme a necháme se slupkou. Nastrouháme ji na hrubém nebo plátkovém struhadle do misky, trochu posolíme a necháme cca 3 minuty pustit vodu. Nenecháváme posolenou stát dlouho, jinak nám „povadne“, a nebude chroupat. Mezitím si připravíme sladkokyselý nálev: ve studené vodě (cca-3dl) si rozmícháme cukr (cca-2 lžíce) a dle chuti okyselíme. Nálev pak nalijeme k okurkám a promícháme. Můžeme opepřit. Podáváme vychlazené například k hotovým jídlům. Množství nálevu záleží na každém z nás, někdo má raději řidší někdo více hustý salát.

úkoly

recept nemá úkoly