

Kuřecí steak s pepřovou omáčkou

Počet porcí: 4

Doba přípravy: 40 minut

Postup přípravy

Na rozpuštěném másle osmažíme najemno nakrájenou šalotku, přidáme zelený pepř a minutu mícháme. Zalijeme koňakem (4 PL) a oflambujeme. Do směsi přidáme vývar společně se smetanou do omáček. Promícháme a necháme ještě 10 minut probublávat. Očištěné, osolené kuřecí prsní řízky zprudka opečeme na oleji s máslem. Maso vyjmeme a vložíme do trouby předehřáté na 170 °C na 10 minut. Špenát omyjeme a necháme okapat. Na pánvičce rozpustíme máslo. Na rozpuštěném másle restujeme 2 minuty na plátky pokrájený česnek. Česnek vyjmeme a vložíme na to samé máslo špenát. Osolíme, opepríme a přikryjeme pokličkou na 10 minut. Špenát párkrát promícháme.

Ingredience

- **Cibule volná** - 80 g
- **Česnek** - 10 g
- **Jedlá sůl** - 3 g
- **Kuřecí maso** - 800 g
- **Olivový olej** - 20 g
- **Špenátové listy** - 500 g
- **Jihočeské máslo 82 % 250 g** - 180 g
- **Pepř čtyř barev celý 16 g** - 80 g
- **Pitná voda nesycená** - 250 g
- **Pepř bílý mletý 25 g** - 0.5 g
- **MEGGLE Trvanlivá bezlaktózová smetana na vaření 200 ml** - 600 g
- **Podravka hovězí bujón kostky 60 g** - 10 g

VYTVORENO PROSTREDNICTVIM

CELIATICA.CZ

VÁŠ SEZNAM ONLINE

