

Sezamové kuře a zelenina z jednoho plechu

Září 2020



Náročnost: lehký recept

Příprava: 15 min

Pečení: 20 min

Suroviny (4 porce):

600 g kuřecích prsou (bez kosti, bez kůže)

20 g zázvoru

3 stroužky česneku

1 chilli paprička

2 limety (šťáva)

7 lžic sójové omáčky

4 lžíce medu

4 lžičky sezamových semínek

4 mrkve

3 papriky (žlutá, červená nebo zelená)

1 brokolice

150 g hub

5 jarních cibulek

2 lžíce rostlinného oleje

Koriandr k servírování

Pomůcky:

Trouba, jemné struhadlo, prkénko, nůž, malá mísa, škrabka, velká mísa, plech na pečení

Postup:

1. Troubu předehřejte na 200 °C. Oloupejte zázvor a nastrouhejte ho najemno. Na malé kousky nakrájejte také česnek a chilli. V malé misce smíchejte zázvor, česnek a chilli. Přidejte limetkovou šťávu, sójovou omáčku, med a polovinu sezamových semínek. Dobře promíchejte a odložte stranou.
2. Papriky nakrájejte na menší kousky. Brokolici umyjte a nakrájejte ji na jednotlivé růžičky. Odstraňte stonky hub a houby nakrájejte na čtvrtiny. Ostrouhejte mrkev a nakrájejte ji na kousky. Bílou část jarních cibulek nakrájejte najemno, zelenou část na úzké proužky. Ve velké míse smíchejte papriky, brokolici, mrkev a bílou část jarní cibulky. Kuřecí prsa nakrájejte na široké pruhy. Polovinu omáčky přidejte k zelenině a dobře promíchejte. Dochutěte solí a pepřem.
3. Plech na pečení vymažte rostlinným olejem, přidejte zeleninu a pečte přibližně 15 minut při teplotě 200 °C.
4. Plech vyjměte z trouby. Kuřecí prsa vložte do zbývající omáčky a položte na plech se zeleninou. Pečte při 200 °C přibližně 10 minut, nebo dokud nebude maso upečené.
5. Posypte zelenými proužky jarní cibulky, zbytkem sezamových semínek a koriandrem. Dobrou chuť!

Další inspiraci najdete na: www.bosch-home.com/cz