

Sezamové kurča a zelenina na jednom plechu

September 2020



Náročnosť: ľahký recept

Príprava: 15 min

Pečenie: 20 min

Suroviny (4 porcie):

600 g kuracích prs (bez kosti, bez kože)

20 g zázvoru

3 strúčiky cesnaku

1 chilli paprička

2 limety (šťava)

7 lyžíc sójovej omáčky

4 lyžice medu

4 lyžičky sezamových semienok

4 mrkvy

3 papriky (žltá, červená alebo zelená)

1 brokolica

150 g húb

5 jarných cibuliek

2 lyžice rastlinného oleja

koriander na servírovanie

Pomôcky:

rúra, jemné strúhadlo, lopárik, nôž, malá misa, škrabka, veľká misa, plech na pečenie

Postup:

1. Rúru predhrejte na 200 °C. Olúpte zázvor a nastrúhajte ho najemno. Na malé kúsky nakrájajte aj cesnak a chilli. V malej miske zmiešajte zázvor, cesnak a chilli. Pridajte limetkovú šťavu, sójovú omáčku, med a polovicu sezamových semienok. Dobre premiešajte a dajte nabok.
2. Papriky nakrájajte na menšie kúsky. Brokolicu umyte a nakrájajte ju na jednotlivé ružičky. Odstráňte stonky húb a huby nakrájajte na štvrtiny. Očistite mrkvu a nakrájajte ju na kúsky. Bielu časť jarných cibuliek nakrájajte najemno, zelenú časť na úzke prúžky. Vo veľkej mise zmiešajte papriky, brokolicu, mrkvu a bielu časť jarnej cibulky. Kuracie prsia nakrájajte na široké pruhy. Polovicu omáčky pridajte k zelenine a dobre premiešajte. Dochuťte soľou a čiernym korením.
3. Plech na pečenie vymažte rastlinným olejom, pridajte zeleninu a pečte približne 15 minút pri teplote 200 °C.
4. Plech vyberte z rúry. Kuracie prsia vložte do zvyšnej omáčky a položte na plech so zeleninou. Pečte pri 200 °C približne 10 minút, alebo pokiaľ nebude mäso upečené.
5. Posypte zelenými prúžkami jarnej cibulky, zvyškom sezamových semienok a koriandrom. Dobrú chuť!

Ďalšie inšpirácie nájdete na: www.bosch-home.com/cz