

Pošírované kuře a zelenina s citrusovou zálivkou

Kategorie: [Pokrmy](#)

Autor: Bmilinka1991



Suroviny

Porce: 4

- Kuřecí vývar 250 ml
- Bílé suché víno 250 ml
- Řapík celeru, očištěný a nakrájený nahrubo 1 ks
- Šalotky, oloupané a rozpůlené 4 ks
- Bobkový list 1 ks
- Kuřecí prsa bez kosti a kůže 600 g
- Chřest oloupaný 3 svazek
- Hlávky mladého čínského zelí 4 ks
- Sůl 2 špetka
- Cukr 1 kostka
- **Zálivka**
- Limetková šťáva 2 lžíce
- Citronová šťáva 2 lžíce
- Pomerančová šťáva 2 lžíce
- Olivový olej 5 lžíce
- Sůl 1 špetka
- Javorový sirup 1 lžíce
- Sezamová semínka , opražená 2 lžíce

Doba přípravy: 50 min

Obtížnost: Středně obtížné

Způsob přípravy: Vaření

Země: Česká republika

Počet porcí: 4

Postup:

Kuřecí vývar, bílé víno, celer, mrkev, šalotku a bobkový list dejte do hrnce a počkejte, až se vše bude 10 minut vařit. Pak vložte kuřecí maso. Až se směs začne znovu vařit, ztlumte plamen na minimum a vařte pod poklicí dalších 10 minut. Pak hrnec stáhněte z ohně a nechte ještě 10 minut stát. Mezitím prošlehejte všechny suroviny na zálivku.

Maso vyjměte a uchovejte teplé. Zeleninu vyhodte. Do vývaru přidejte kostku cukru, který podtrhne chuť vařené zeleniny, případně také trochu vody a sůl, opět přiveďte k varu. Vložte chřest a vařte ho na skus 5-8 minut (doba závisí na síle výhonků). Chřest vyndejte, krátce zchladte ve vodě s ledem a nechte okapat. Nakonec ve vývaru asi 3 minuty povařte čínské zelí a také ho krátce zchladte. Zelí, chřest a nakrájené kuřecí maso podávejte společně, vše přelijte zálivkou.