

Kuřecí stehna se zeleninou

Kategorie: [Maso](#)

Autor: wencek



Suroviny

Porce: 4

- jarní cibulka 4 ks
- mrkev 2 ks
- česnek 4 stroužek
- řapikatý celer 2 ks
- bio citrón 1.2 ks
- olivový olej 2 lžíce
- kuřecí stehno 4 ks
- suché bílé víno 200 ml
- cukr krystal 1 lžička
- čerstvé oregáno 1 lžíce

Doba přípravy: 60 min

Obtížnost: Středně obtížné

Způsob přípravy: Dušení

Země: Česká republika

Počet porcí: 4

Postup:

1

Cibulky a mrkve očistěte a rozkrojte podélně na poloviny. Stroužky česneku oloupejte a nakrájejte na plátky. Celerové řapíky opláchněte a nakrájejte na kousky dlouhé asi 6 cm. Citrón omyjte a polovinu nakrájejte na tenká kolečka.

2

Na pánvi rozpalte olej a osmažte na něm osolená kuřecí stehna po obou stranách do červena. Poté je přendejte na nahřátý talíř a nechte v teple.

3

Do pánve s výpekem přidejte cibuli, česnek, mrkev, celer a plátky citronu. Osolte, opepřete a za stálého míchání vše pomalu smažte 5 minut. Do pánve se zeleninou vraťte kuřecí stehna, podlijte je vínem a přiveďte k varu. Po několika minutách přilijte hrnek teplé vody, pánev přiklopte pokličkou a vše duste na středním ohni do měkka, asi 35 minut.

4

Do omáčky vsypte cukr a oregano, podlijte 100 ml horké vody a duste ještě 5–10 minut. Podávejte s pečivem nebo vařenou rýží promíchanou s jemně nasekanou petrželkou.

5

Prima tip: 2 díly rýže uvařte společně s 1 dílem quino (merlíku chilského). Směs je chuťově výraznější a chutná po oříscích. Pokud použijete citron s chemicky ošetřenou kůrou, raději svrchní vrstvu oloupejte a teprve pak ho nakrájejte na kolečka.