

# Kuřecí steak s dýňovou kaší a dresinkem z rukoly

Kategorie: [Maso](#)

Autor: afaltynkova



## Suroviny

- Kuřecí prsa 4 ks
- Česnek 1 ks
- Tymián 1 ks
- Sůl 1 ks
- Pepř 1 ks
- Rukulu 1 ks
- Řecký jogurt 1 ks
- Kuřecí vývar 2 l

**Doba přípravy:** 45 min

**Obtížnost:** Středně obtížné

**Způsob přípravy:** Pečení

**Země:** Řecko

## Postup:

Dresink z rukoly je dobré připravit si trochu dopředu, aby chutě česneku a rukoly vstoupily dobře do

jogurtu. Natrháme rukolu, utřeme česnek, zbavíme ho klíčku, protože dresink se nebude vařit, tak by nám pak nedělal dobře v žaludku. Osolíme, přidáme trochu pepře a necháme uležet v lednici. Steak naložíme dopředu do utřeného česneku, tymiánu a soli. Potom klasicky uděláme na grilu nebo na pánvi. Dobré je mít rozehřátou troubu a na chvíli do ní vložit steaky v alobalu, aby se šťáva uvolnila do celého masa. Zároveň nám tak steak nevystydne, pokud nemáme ještě hotové celé jídlo. Výroba kaše je strašně jednoduchá. Vezmeme dýni hokaido, oloupeme škrabkou (nemusí se vždy loupát, ale mně ta slupka moc nechutná, čili oloupu jen půlku). Rozkrojíme a vydlabeme jadřinec, nejlépe mi to šlo malým šufánkem (pro Čechy - naběračkou). Následně nakrájíme dýni na plátky a ty potom na hranolky nebo kostičky. Kostičky se rychleji uvaří.

Dáme vařit do vody se solí a pepřem. Vody nemusí být moc, jen aby pokryla všechny kousky a něco navíc. Vaříme, dokud nejsou kousky měkké tak, že jdou vařečkou rozetřít o hrnec (to je návod, co). Potom slijeme zbytek vody (možná nebude třeba a všechna se vyvaří). Do hrnce na dýni přilijeme trochu kuřecího vývaru, ale není třeba moc, natrháme tymián nebo dáme sušený. Na mírném ohni rychle mícháme, dokud nevznikne kaše. Dochutíme solí a pepřem.