

Kuřecí kousky ve smetanové omáčce se špenátem a pórkem

Kategorie: [Pokrmy](#)

Autor: sarysek



Suroviny

Porce: 3

- česnek 6 stroužek
- šalotka 2 ks
- listový špenát 200 g
- pórek 1 ks
- kuřecí prsa 3 ks
- panenský olivový olej 65 ml
- **na ozdobu**
- rukola 3 hrst
- čerstvá bazalka 1 ks
- cherry rajčata 3 hrst
- **podle chuti**
- mletý černý pepř 1 ks
- sůl 1 ks
- **příloha**
- jasmínová rýže 2 balíček

Doba přípravy: 45 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Smažení

Země: Chorvatsko

Počet porcí: 3

Postup:

Kuřecí prsa nakrájíme na kostičky, dostatečně osolíme, opepříme, dáme do misky, zalijeme olivovým olejem (asi 2 lžíce) a necháme uležet během čištění a krájení zeleniny.

Listový špenát omyjeme a nakrájíme na středně velké kousky. Nevím, jak jídlo chutná s mraženým špenátem, vždy jsem směs vařil pouze se špenátem čerstvým, který se dá velmi lehce vypěstovat a také celoročně koupit v různých obchodních řetězcích.

Pórek očistíme, zařízneme vršek listů - asi tak 10 cm, ukrojíme spodní část - asi tak centimetr, je to tvrdé a do jídla se moc nehodí. Celý pórek do jídla nakrájíme. Nakonec oloupeme 5 - 6 stroužků kvalitního česneku. Máte-li čínský česnek, raději ho tam snad ani nedávejte, nebo počítejte minimálně s dvojnásobkem stroužků.

Po přípravě zeleniny začneme s přípravou kuřecích kousků. Na rozpáleném olivovém oleji zprudka osmahneme kuřecí kousky. Ty pěkně pustí vodu, která se smíchá s olivovým olejem. Ke konci přidáme 3 stroužky česneku, které nám kuřecí kousky pěkně provoní. Lehce dohněda osmahlé kuřecí kousky jsou za 6 - 7 minut hotové.

Osmahlé kuřecí kousky vyndáme z pánve a budeme pokračovat s nakrájenou zeleninou. Pokud máme na pánvi málo oleje, ještě dolijeme a na středním plameni pěkně osmahneme nakrájený pórek a šalotku. Musí zesklivatět a změkknout, trvá to asi tak 4 minuty. Poté přidáme špenát, který se velmi rychle smrskne, to je naprosto v pořádku. Zeleninu osolíme a ke konci přidáme zbytek nakrájených stroužků česneku. Z takového množství zeleniny nám zbudou dvě hrsti.

Následně vrátíme kuřecí kousky a ještě rychle je zprudka osmahneme, stačí tak 2 minuty. Ve finále do pánve přilijeme smetanu a lehce mícháme na velmi mírném plameni asi tak 3 minuty. Směs přikryjeme pánví a necháme kuřecí maso nasáknout horkou smetanou. Celkově se směs zjemní a za 10 minut poté je jídlo připraveno k servírování.

Kuřecí kousky ve smetanové omáčce se špenátem a pórkem můžeme podle chuti podávat s brambory, rýží nebo těstovinami. Pokud zvolíme jako přílohu rýži, volíme jasmínovou a připravujeme ji podle návodu na obalu. Talíř s kuřecími kousky ve smetanové omáčce dozdobíme lehce položenou rukolou, nakrájeným cherry rajčetem a bazalkou. Máte-li ještě svá rajčata, jistě dokážete ocenit jejich lahodnou chuť oproti těm kupovaným.