

Kuře ve slanině s opečenými kapustičkami

Kategorie: [Pokrmy](#)

Autor: Bmilinka1991



Suroviny

Porce: 4

- Kuřecí prsa 4 ks
- Tenké plátky slaniny 4 ks
- Olivový olej 1 ks
- Cibule, najemno nasekaná 1 ks
- Mandlové špalíky 40 g
- Česnek 2 stroužek
- Strouhaná citronová kůra 1 lžička
- Malé kapustičky, omyté , konce odříznuté, nastrouhané 250 g
- K podávání: 1 ks
- Mléko 500 ml
- Instantní polenta, sůl, pepř 175 g

Doba přípravy: 45 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Pečení

Země: Česká republika

Počet porcí: 4

Postup:

1. Troubu předehřejte na 200°C. Každý kus masa obmotejte jedním plátkem slaniny. Pánev zlehka potřete olejem a z obou stran na něm opečte kuřecí balíčky. Pak je vyskládejte na plech a 10 minut je dopečte.

2. Do pánve přidejte malinko oleje, vsypte cibuli a asi 3 min ji opékejte. Přidejte mandle, česnek a citronovou kůru a opékejte další 2 minuty. Nakonec vsypte nastrouhané kapustičky a opékejte

dalších 5 minut. Podle chuti osolte a opepřete. Ke kuřeti a kapustičkám můžete uvařit brambory a nebo podávat polentovou kaši. Na kaši nalijte mléko do hrnce, přilijte k němu 500 ml vody a přiveďte k varu. Snižte plamen, vsypte polentu a za stálého míchání vařte asi 6 minut. Dochutěte solí. Polentu rozdělte na talíře, navrch dejte kuřecí maso a zasype kapustičkami.