

Kuřecí steak s cukrovým hráškem a zeleninou

Kategorie: [Maso](#)

Autor: Bmilinka1991



Suroviny

Porce: 4

- Kuřecí prsní řízky 4 ks
- Cukrový hrášek 200 g
- Rajčatová omáčka 200 g
- Olivový olej 4 lžíce
- Kuřecí marináda 2 lžíce
- Barevná paprika 2 ks
- Nastrouhaný zázvorový kořen 1 lžička
- Česnek 1 stroužek
- Mrkev 1 ks
- Pórek 1 ks
- Sůl, drcený pepř - dle chuti 2 špetka

Doba přípravy: 60 min

Obtížnost: Středně obtížné

Způsob přípravy: Pečení

Země: Česká republika

Počet porcí: 4

Postup:

1. Očištěné kuřecí maso přelejeme marinádou, do které jste vmíchali zázvor a utřený česnek. V uzavřené nádobě v chladu nechte 2 hodiny marinovat. Potom steaky posypejte drceným pepřem a zprudka opečte z obou stran na 2 lžících oleje. Opečené maso dejte na plech, potřete trochou oleje a dopečte ho v troubě.

2. Na zbylém oleji opečte na nudličky nakrájené papriky, plátky mrkve a na kolečka nakrájený pórek. Hrášek duste v páře přibližně 6 minut, aby zůstal křupavý. Do rajčatové omáčky přimíchejte trochu sójové omáčky, ohřejte ji a dochuťte solí a pepřem.

3. Na nahřáté talíře rozdělte opečenou zeleninu, hrášek, maso a přelejte omáčkou. Vhodnou přílohou jsou pečené brambory.