

Kuřecí steak grilovaný v mléce a čerstvé šalvěji s citrónovou rýží



Obtížnost: □□□□□

Čas přípravy: 20min , Čas vaření: 50min
Celkový čas: 1h 10min , Porce: 1

33 kalorií , **0 g** cukrů , **0 g** tuků , **1 g** bílkovin

Autor: Šéfredaktor

Odkaz: <https://srecepty.cz/kureci-steak-grilovany-v-mlece-a-cerstve-salveji-s-citronovou-ryzi>

Příprava

Kuřecí očištěný steak vložíme na rozpálený gril (nejlépe pánvičku s mřížkovým vzorem), vymazaný hrudkou másla a olivovým olejem. Zprudka ogrilujeme do zlatavé barvy z obou stran a sundáme maso z grilu. Máslo s olejem slijeme z pánvičky pryč. Na dně pánvičky zůstanou neskutečně dobré přípečky, které pak dají jídlu skvělou karamelovou chuť.

Kuřecí steak vrátíme do pánvičky, přidáme ostatní ingredience a vložíme do vyhřáté trouby na 200°C. Pečeme 15-20 min. S citrónovou kůrou se mléko trochu srazí a vznikne dokonalá omáčka.

Citrónová rýže: Rýži uvaříme dle návodu pro přípravu. Na pánvičce orestujeme proužky citrónové kůry, až začnou lehce zlátnout a poté přidáme scezenou, ještě horkou rýži. Promícháme a přidáme hrst nasekaného koriandru.

Ingredience

- 150 g grilovaného kuřecího steaku
- sůl
- pepř
- 1/8 másla
- olivový olej
- kousíček skořice
- lístky z půl hrsti čerstvé šalvěje
- kůra ze dvou citrónů
- 2 stroužky česneku
- 130 ml mléka

Kategorie

Výjimečný den, Česká, Celoročně, Drůbež a králík, Jídlo na každý den, Něco extra, Labužník, Návštěva, Hlavní chod

