

Kuřecí v mangoldu se zeleninovým ratatouille



Obtížnost: □□□□□

Čas přípravy: 15min , Čas vaření: 35min
Celkový čas: 50min , Porce: 2

749 kalorií , **80 g** cukrů , **16 g** tuků , **25 g** bílkovin

Autor: Šéfredaktor

Odkaz: <https://srecepty.cz/kureci-v-mangoldu-se-zeleninovym-ratatouille>

Příprava

Všechnu zeleninu nakrájejte na malé kousky. Na pánev dejte 3 lžice oleje, cibuli, cuketu a vše 5 minut při střední teplotě smažte. Přihodte papriky, lilek a pokračujte ve smažení zhruba 4–5 minut. Nakonec přidejte rajčata, rozmarýn, majoránku, sůl a pepř. Vše jemně podlijte vodou nebo vývarem. Přiklopte a nechte pomalu dusit, dokud zelenina nezměkne a většina vody se nevypaří (trvá to přibližně 10 minut). Nakonec ještě přidejte lžici oleje a chvíliku restujte – jídlo tak dostane lepší chuť. Maso, třeba pánví, naklepejte přes pytlík na tenké plátky. Pak je osolte, opepřete a posypejte nasekaným rozmarýnem. Okořeněné maso pokapejte olejem a dejte smažit na rozpálenou pánev. Jelikož jsou plátky dost tenké, stačí něco přes 2 minuty z každé strany. Mangold zbavte tuhých stonků. Pak ho vložte do síta, polejte horkou vodou a ihned vložte do studené. Díky tomu změkne a zůstane mu nádherná barva. Mangold osušte a rozprostřete na kousek kuchyňské fólie tak, aby do něj šlo zabalit kuře. Maso položte na listy mangoldu, potřete kouskem másla a posypte nastrohaným sýrem. Fólii s mangoldem přehněte přes

Ingredience

- Na ratatouille: 1 středně velká cuketa
- 2–3 papriky
- 2 rajčata bez slupky
- čerstvá majoránka
- 2 menší cibule
- můžete použít i 1/2 lilku
- snítka čerstvého rozmarýnu
- asi 4 lžice extra panenského olivového oleje
- voda nebo vývar na podlití
- mořská sůl dle potřeby
- čerstvě umletý pepř dle potřeby
- Na maso: 2 kuřecí prsa
- snítka čerstvého rozmarýnu
- 1 lžice extra panenského olivového oleje
- mořská sůl a čerstvě umletý pepř
- Na mangold: několik listů čerstvého mangoldu (nebo špenátu)
- Na servírování: lžička másla
- tvrdý sýr (například parmezán)

Kategorie

Celoročně, Maso, Zelenina, Návštěva, Rodina,

plátek kuřete – nejprve z jedné strany a pak i z druhé tak, aby kuře nebylo vůbec vidět. Fólii pak odstraňte a plátek zabalený v mangoldu dejte do trouby předehřáté na 220 °C asi na 2 minuty dopéct. Podávejte se zeleninovým ratatouille a oříškem másla.

Hlavní chod

□ Tip k receptu

Tenhle recept se skládá povětšinou ze surovin, které si můžete sami vypěstovat na zahradě. Je v něm spousta zeleniny, ale i kousek masa.

Nejlepší je, když máte čerstvá rajčata, která pak jen zbavíte slupky – stačí je na povrchu naříznout, ponořit na pár sekund do vroucí vody a pak hned do ledové; slupka půjde dolů velmi snadno. K přípravě tohoto receptu je doporučeno poslouchat David Bowie - Heroes.

