

Orientální kuřecí steak



Obtížnost:     

Čas přípravy: 30min , Čas vaření: 10min
Celkový čas: 40min , Porce: 2

0 kalorií , 0 g cukrů , 0 g tuků , 0 g bílkovin

Autor: Jana Smidži

Odkaz: <https://srecepty.cz/orientalni-kureci-steak>

Příprava

Kuřecí řízky naklepeme. V hmoždíři rozdrtíme sůl, barevný pepř, lžičku čerstvého (sušeného) tymiánu, chilli papričku a lžičku čerstvého koriandru (nebo lžičku semínek). Přilijeme hořčičný olej (viz. Partner, Bohemia Olej) a zamícháme. Vzniklou marinádou potřeme kuřecí maso a necháme 1/2 hodiny odpočívat. Pak zprudka osmažíme na pánvi - z každé strany asi 3 - 5 minut.



Tip k receptu

Podávejte s různě upravenými brambory nebo jenom s opečeným toustem a zeleninovým salátem



Ingredience

- ✓ 2 kuřecí prsa
- ✓ sůl
- ✓ barevný pepř
- ✓ 1 lžička tymiánu
- ✓ 1 lžička koriandru
- ✓ 1 chilli paprička
- ✓ 1/2 dcl hořčičného oleje

Kategorie

Finančně nenáročné, Něco extra, Labužník,
Hlavní chod