

Salát s pečenou křepelkou



Obtížnost:

Čas přípravy: 20min , Čas vaření: 40min
Celkový čas: 1h 0min , Porce: 4

761 kalorií , 4 g cukrů , 63 g tuků , 18 g bílkovin

Autor: sonizna

Odkaz: <https://srecepty.cz/salat-s-pecenou-krepelkou>

Příprava

Neprve si připravíme dresink. Limetkovou šťávu vyšleháme se slunečnicovým olejem a vmícháme chilli papričku nasekanou najemno. Osolíme a opepříme. Tři blumy zalijeme zeleninovým vývarem, vínem, sójovou omáčkou a přidáme nové koření. Vše svaříme (15 min) a poté rozmixujeme dohladka. Osolíme, opepříme. Křepelky rozřízneme na prsou, rozpláceme je na plech, potřeme blumovou omáčkou a pečeme 25 minut na 190 °C. Během pečení potíráme. Do dresinku vmícháme ještě dvě lžíce blumové omáčky. Kešu opražíme nasucho v pánvi. Zbylé blumy nakrájíme každou na 8 dílů, smícháme je s polníčkem a kešu ořechy a rozdělíme na talíře. Zakápneme dresinkem a nahoru rozložíme naporcovanou křepelku. Dochutíme dresinkem a podáváme.



Tip k receptu

Pokud chceme omáčku, kterou potíráme křepelky, sladší (blumy nejsou dost sladké), přidáme lžíci javorového sirupu.

Ingredience

- ✓ 150 ml zeleninového vývaru
- ✓ 1 lžíce portského vína
- ✓ 6 blum
- ✓ 2 lžičky sójové omáčky
- ✓ 1 lžičku nového koření
- ✓ 1/2 lžičky soli
- ✓ trošku pepře
- ✓ 4 ks křepelek
- ✓ 1/3 hrnek kešu ořechy
- ✓ 100 g polníčku
- ✓ 1,5 lžíce limetové šťávy
- ✓ 2 lžíce slunečnicového oleje
- ✓ 1 chilli papričku

Kategorie

Výjimečný den, Anglosaská, Česká, Redukční, Celoročně, Finančně náročnější, Maso, Zelenina, Salát

