

Kuracie prsia v domácej chutnej marináde

Potrebuje

- - kuracie prsia 1kg
- - olej 6 PL
- - kečup 4 PL
- - horčica 2 PL
- - hlavičky cesnaku 4 ks
- - korenie na kura
- - soľ
- - petržlenová vňať
- - črievko Karička 1 ČL
- - ryža

Postup

Kuracie prsia si nakrájame na väčšie kúsky, ak je to možné, prekrojíme ich na dve väčšie polovičky. Prsia si vložíme do misky, kde na ne postupne použijeme všetky ingrediencie na prípravu marinády a dôkladne premiešame, nech je mäsko napité. Ak nemáme dostatok marinády, ešte pridáme niektoré ingrediencie, aby sme mali aj šťavu.

Najlepšie je nechať odležané mäso v marináde v chladničke aspoň pár hodín, ak to nie je možné, tak nevádi, aj tak bude chutné :).

Mäso si sprudka opražíme na obidvoch stranách, potom ho dusíme a podlievame vodou.

Ryža - ako to býva zvykom - najprv ju premyjeme a potom - 2 šálky ryže, 4 šálky vody, pol odmerky soli, 1,5 PL oleja a robíme ju na 200°C, ja ju aj po polhodine miešam a mám rád prevarenú .

Na panvici si roztopíme maslo a podusíme zeleninu, ktorú zmiešame s ryžou, keď bude hotová.

Tento recept nám posielal: Lukáš z Trnavy

náročnosť: nízka

čas: 60

porcie: 4