

NÁZEV JÍDLA:

KUŘECÍ PRSA NA BANÁNECH


Použité ingredience:

pro 4 porce

Kuřecí prsa: 600 gramů (4 x 150 gramů) – 72 Kč

Banány: 2-3 kusy – 15 Kč

Máslo: 50-100 gramů – 10 Kč

Předvařená rýže: 4 porce – 30 Kč

Čerstvá zeleninová obloha: 400 g – 20 Kč

Tekutá marináda Čína: 50 gramů – 10 Kč

Za použití olejové marinády Čína lze velmi rychle vyrobit klasickou čínskou směs z kousků kuřecího nebo vepřového masa a zeleniny.


NÁKLADOVÁ CENA HLAVNÍHO CHODU:
39 Kč
DOPORUČENÁ PRODEJNÍ CENA:
139 Kč

SPECIALIZACE:
CATERING
ADRESA:
AOS MOJLETICE 99
251 01 ŘÍČANY U PRAHY



12'



19'



28'

Několik banánů zbavíme slupky, překrojíme a nakrájíme podélně na poloviny. Plátky banánů potřeme marinádou Čína.

Marinovací směs bychom neměli nanášet v silné vrstvě, aby se úplně nesetřela chuť banánu. Zároveň by marinované banány neměly být připravovány s velkým předstihem před samotnou přípravou pokrmu. Zcela postačuje 15-20 minut.

V mezidobě uvaříme rýži a upravíme maso.

Nakrájíme kuřecí prsa na středně silné plátky a lehce naklepeme. Následně potřeme marinádou Čína po obou stranách a necháme odležet mimo chladničku.

Marinované kuřecí plátky vložíme na rozeřátou pánev, do které už nepřidáváme olej, jenž je už obsažen v předpřipravené marinádě. Tepelně upravujeme na mírném ohni za střídavého obracení po dobu přibližně 10 minut.

Před koncem přípravy přidáme malou kostku másla. Po jeho rozpuštění servírujeme společně s rýží a přelijeme saucem, který vznikne při smažení kuřecích plátků.

Po přípravě masa v téže pánvi krátce restujeme banány po obou stranách. Ty dáváme na talíř až jako poslední. Pro zatraktivnění vzhledu je možné banány potřít lehce přepuštěným máslem.

Komentář šéfkuchaře:

„Kuřecí prsa očistíme a nařízneme podélně, aby po rozevření vytvořila plátky vysoké přibližně jeden centimetr. Tímto postupem se vyhneme tradičnímu naklepávání a porušení struktury masa.“

Doba přípravy pokrmu by neměla překročit 20 minut, tzn. že příhodně splňuje požadavky na rychlost přípravy v kuchyních společného stravování a restaurací.

Pro přípravu doporučujeme použít tvrdší banány, které se při tepelné úpravě nerozpadají.“

TECHNOLOGIE!



Pro smažení kuřecích plátků byl použit tál, který velmi dobře splňoval požadavky na přípravu.

ZNAČKA: ELECTROLUX
MODEL: ELCO 700