

Pošírované kura na bylinkách



26. 10. 2021

Recept je vhodný pre: 2. fáza, 3. fáza

ingrediencie na 1 porciu

- 150 g kuracích prs
- 1/2 hrsti hladkolistého petržlenu
- 1/2 citrónu
- 10 guličiek čierneho korenia
- lyžička za studena lisovaného olivového oleja
- soľ
- čierne korenie
- kôpor alebo pažítka

postup prípravy

Pošírovanie je kuchynská úprava, pri ktorej sa mäso alebo aj zelenina pripravujú vo vode pod bodom varu. Vďaka tomu, si mäso zachová svoju šťavnatosť.

Do hrnca nalejte také množstvo vody, aby mäso, keď ho do nej vložíte, bolo celé pod hladinou. Nepoužívajte ale vody oveľa viac. Do vody vložte petržlen, guličky čierneho korenia a umytý citrón nakrájaný na plátky. Vodu privedte k varu a približne 5 minút povarte. Potom oheň stíšte a keď sa prestane variť, vložte mäso. Mäso "varte" 10 minút, ale pozor, voda nesmie bublať. Po 10 minútach varenia, zložte hrniec z ohňa a dajte ešte na 15 minút odstáť.

Pred podávaním mäso nakrájame na rezance.

Môžete podávať napríklad s [cuketovými rezancami](#) zasypanými kôprom alebo pažítkou s pár kvapkami olivového oleja a citrónovej šťavy.

TIP: Mäsa si môžete pripraviť rovno viac, výborne sa hodí aj do studenej kuchyne.