

Hlavný chod

Kura na pistáciách s marhuľovou omáčkou

Počet porcií:

Ingrediencie

- 125 g slaných pistácií v škrupinách
- 1 plechovka marhúľ (820 g)
- 3 cibule
- 2 polievkové lyžice oleja
- soľ a čierne korenie
- Kajenské korenie
- 4 filé z kuracích pŕs (každé 160 g)
- 150 ml vývar
- 200 g ryže basmati
- špáratká

Spôsob

Príprava:

0

Varenie:

0

Počet porcií:

Náročnosť:

[Missing text '/recipes/details/difficulty' for 'Slovak (Slovakia)'] 0

1. Predhrejete trúbu na 200 °C (teplovzdušná trúba 180 ° C).
2. Vylúpnete a nasekáte pistácie.
3. Odlejte si do pohára šťavu z marhúľ. Nakrájajte polovicu marhúľ na kocky a zvyšné rozmixujte s Braun MultiQuick.
4. Ošúpte a nakrájajte cibuľu
5. Zahrejte 1 polievkovú lyžicu oleja a orestujte cibuľu na slabom ohni po dobu 6 minút, na posledné 2-3 minúty pridajte kocky marhúľ
6. Dochuťte soľou, korením a kajenským korením. Pridajte dve tretiny pistácií.
7. Umyte a vysušte filety kuracích pŕs. Ostrým nožom narežte postranné vrecko. Filety zľahka nasofte zvnútra a aj zvonku, naplňte zmesou a spojte špáratkami.
8. Ohrejte zvyšný olej a osmažte filety po dobu jednej minúty z každej strany. Potom vložte filety do stredu trúby a nechajte piecť po dobu 12 - 14 minút.
9. Ohrejte vývar a použite ho na schladenie panvice. Pridajte marhuľové pyré a ochuťte ho soľou a kajenským korením. Pridajte šťavu z marhúľ, aby ste dosiahli požadovanej konzistencie a potom zahrejte.
10. Medzitým si uvarte ryžu (cca 12 minút) podľa pokynov na obale. Z trúby vyberte filety kuracích pŕs a rozrežte ich šikmo. Pridajte šťavu, ktorá vznikla v miske, do omáčky. Servirujte filety s ryžou, omáčkou a oblohou a so zvyšnými pistáciami.