

Dusená cuketa s batátmi a dusená ryža s kuracím mäsom

Suroviny:

cuketa a batáty v rovnakom pomere
soľ
maslo
pór
cesnak
olej
kuracie prsia
cibuľa
drvená rasca
mletá paprika
petržlenová vňať

Postup:

Kuracie prsia umyjeme a nakrájame na hrubšie rezance. Očistenú a umytú cibuľu nakrájame, pridáme k mäsu spolu s malým množstvom oleja, rasce, papriky a soli. Premiešame a necháme odstáť. Po 15 minútach na zvyšnom oleji prudko opečieme. Dochutíme a s malým množstvom vody pri nižšej teplote opekáme domäkka.

Očistenú a umytú zeleninu nakrájame na kocky. Preplisovaný cesnak speníme na časti masla, postupne pridáme pór, batáty a cuketu. Po opečení dochutíme soľou, jemne podlejeme a dusíme 15 minút.

Pridáme maslo a vyšľaháme na pyré.

Pyré má konzistenciu omáčky s kúskami zeleniny.

Pri podávaní porciu ryže posypeme nasekanou petržlenovou vňaťou a kuracie mäso prelejeme s pyré.

Pyré môžeme podávať aj na uvarené cestoviny so strúhaným parmezanom.