

Pošírované kuře na bylinkách



26. 10. 2021

Recept je vhodný pro: [2. fáze](#), [3. fáze](#)

Kuřecí prsa se často restováním vysuší. Proto oceníte tento recept na úpravu pošírováním - tím si zachovají svou šťavnatost a křehkost.

Co potřebujete (1 porce):

- 150 g kuřecích prsou
- ½ hrsti hladkolisté petrželky
- ½ citronu
- 10 kuliček černého pepře
- lžička za studena lisovaného olivového oleje
- sůl
- pepř
- kopr nebo pažitka

Jak na to:

Pošírování je kuchyňská úprava při níž se maso nebo i zelenina připravují ve vodě pod bodem varu. Díky tomu, si maso zachová svou šťavnatost.

- 1.** Do rendlíku nalijte takové množství vody, aby maso, až jej do ní vložíte, bylo celé pod hladinou. Nepoužívejte vody ale o moc víc.
- 2.** Do vody vložte petrželku, kuličky černého pepře a omytý citron nakrájený na plátky.
- 3.** Vodu přiveďte k varu a přibližně 5 minut povařte.
- 4.** Poté oheň ztlumte a poté co přestane vařit, vložte maso.

5. Maso "vařte" 10 minut, ale pozor, voda nesmí probublávat.

6. Po 10 minutách vaření, sejměte rendlík z ohně a dejte ještě na 15 minut odstát.

7. Před servírováním maso nakrájíme na nudličky.

Náš TIP: Můžete podávat například s [cuketovými nudlemi](#) zasypanými koprem nebo pažitkou s pár kapkami olivového oleje a citrónové šťávy.

Masa si můžete připravit rovnou více, skvěle se hodí i do studené kuchyně.