

Pikantní kachní prsíčka



Obtížnost: □□□□□

Čas přípravy: 20min , Čas vaření: 40min
Celkový čas: 1h 0min , Porce: 4

234 kalorií , **1 g** cukrů , **2 g** tuků , **12 g** bílkovin

Autor: Jozef

Odkaz: <https://srecepty.cz/pikantni-kachni-prsicka>

Příprava

Prsia umyjeme, osušíme a pokrájame na plátky. Osolíme, okoreníme. Postupne opekáme na horúcom oleji z každej strany 5-7 min. Často obraciame. Vyberieme a udržujeme teplé. Na výpeku orestujeme pokrájanú cibuľku, posekaný cesnak, d'umbier(zázvor), posekané feferónky bez zrníek. O 2-3 min pridáme očistenú, pokrájanú papriku, mrkvu, hrášok, fazuľku a restujeme asi 10 min. Vložíme mäso a krátko dusíme. Zalejeme omáčkou a povaríme. **OMÁČKA:** Na rozohriatom oleji opražíme múku, zalejeme vývarom. Za stáleho miešania varíme asi 3 min. Pridáme ostatné prísady. Zahustíme maizenou rozpustenou v troške vody a povaríme.

Tip k receptu

Podávame s varenou ryžou.

Ingredience

- 800 g kachních prsíček bez kůže
- 50 ml olivového oleje
- 1 větší cibule
- 2 stroužky česneku
- 2 zelené feferónky
- 1 lžička pokrajeného čerstvého zázvoru
- 1 červená paprika (kapie)
- 2 mrkve
- 100 g zeleného hrášku
- 100 g zelených fazolkových lusků
- špetka mletého pepře
- sůl podle potřeby
- **OMÁČKA:** 250 ml drůbežího vývaru
- 3 lžíce olivového oleje
- 3 lžíce hladké mouky
- 2 lžíce sladké sojové omáčky
- 4 lžíce dezertního vína
- 1 lžíce škrobové moučky
- špetka mletého pepře a soli

Kategorie

Výjimečný den, Česká, Celoročně, Finančně náročnější, Drůbež a králík, Zelenina, Něco extra, Labužník, Hlavní chod

