Ragú z kuřecích stehen s bramborovou pokličkou

Obtížnost:

Čas přípravy: 15min , Čas vaření: 50min
Celkový čas: 1h 5min , Porce: **4**

593 kalorií , **0 g** cukrů , **55 g** tuků , **4 g** bílkovin

Autor: Tatiana

Odkaz: https://srecepty.cz/ragu-z-kurecich-stehen-s-bramborovou-poklickou

Příprava

Maso nakrájíme na nudličky a vložíme do sáčku, ve kterém jsme si připravili směs mouky, lžičky soli a trošky pepře. Obsah sáčku protřepeme, aby se směs dostala na všechny kousky masa. V hrnci orestujeme cibuli a stroužky česneku a po chvíli přidáme maso. Do jiného hrnce nasypeme oregano, zalijeme vývarem a zahřejeme. Pak do něj přidáme směs cibule, česneku a masa. Vaříme 20 minut. Brambory si oloupeme a vaříme v osolené vodě 5 minut. Scedíme a naškrábeme na hrubo. Troubu zahřejeme na 160°C. Do hrnce pak přidáme hrášek a citronovou kůru a prohřejeme. Pokud je třeba, necháme vyvařit přebytečnou vodu. Do zapékací mísy pak vložíme masovou směs a pokryjeme nastrouhanými bramborami. Brambory poté pokryjeme plátky másla a pečeme, dokud brambory nezezlátnou.

Tip k receptu

Bramborová poklička bude ještě chutnější, smícháte-li s brambory trošku prolisovaného česneku a majoránky. Místo másla lze brambory před pečením postříkat olivovým olejem ve spreji.

Ingredience

- 3 kuřecí stehenní řízky
- 1 vrchovatá lžíce hladké mouky
- 2 lžíce olivového oleje
- 2 menší cibule
- 3 stroužky česneku
- 1 lžíce oregana
- 400 ml drůbežího vývaru
- 4 středně velké brambory
- 100 g hrášku
- 1 lžička citronové kůry
- 50 g másla
- sůl
- pepř

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Celoročně, Finančně nenáročné, Rodina, Hlavní chod