



Kuřecí steaky

s orzem, špenátem a sušenými rajčaty

Čas přípravy:
do 60 min

Jídlo:
oběd/večeře

Porce:
4

Ingredience:

4 vykostěná kuřecí stehna s kůží
sůl
pepř
1 cibule
2 stroužky česneku
1+1 lžíce másla
5 sušených rajčat v oleji
100 ml bílého vína
200 g orzo (těstovinová rýže)
200 ml kuřecího vývaru
100 ml smetany na šlehání
60 g čerstvého baby špenátu

Postup:

1.

Vykostěná kuřecí stehna s kůží osolte a opepřete, případně je můžete předem naložit do oblíbené marinády. Na pánvi rozehejte jednu lžici másla a trochu oleje ze sušených rajčat, poté na ní prudce opečte kuřecí stehna. Když je maso z obou stran opečené do zlatova, přemístěte ho na plech a dopečte v troubě. Do pánve s výpekem přidejte lžici másla a na něm opražte najemno nakrájenou cibuli a česnek. Když zesklivatí, přidejte nasekaná sušená rajčata a přilijte bílé víno, které nechte asi tři minuty odpařit.

2.

Poté přidejte orzo (těstovinovou rýži), promíchejte a vařte pod pokličkou do změknutí, přičemž podle potřeby přilijte trochu vývaru. Následně do směsi nalijte smetanu a povařte další dvě minuty. Nakonec do pánve přidejte listy špenátu a nechte je jen jemně zvadnout. Upečené maso nakrájejte a prohřejte v pánvi.