Telecí (kuřecí) plátky s liškami a cuketou

https://www.varimesmarcelou.cz/hovezi-maso/teleci-kureci-platky-s-liskami-a-cuketou.html

Na přípravu je tento pokrm opravdu rychlý. Večeře nebo oběd budou na stole během půl hodiny. Na sklonku léta je to ideální jídlo.

Na přípravu tohoto pokrmu jsem použila lišky, protože jsem si jich pár přivezla ze Šumavy, ale lze je dokonale nahradit hlívou ústřičnou. Je stejně chutná i aromatická a navíc má tu výhodu, že se dá sehnat ve vašem nejbližším obchodě. A cuket je v tuto dobu opravdu hodně.

Na přípravu telecích (nebo kuřecích) plátků s liškami a cuketou pro 4 osoby budeme potřebovat

- 4-5 tenkých plátků telecího (kuřecího) masa – cca 400 g
- 200 g lišek nebo hlívy ústřičné
- ½ středně velké cukety
- 1 stroužek česneku
- 1 dl suchého bílého vína
- 1 kávovou lžičku rajského protlaku
- 2 dl vývaru (nebo ¼ kostky zeleninového vývaru + 2 dl vody)
- 3-4 polévkové lžíce olivového oleje
- Sůl
- Hladkou mouku na obalení
- 2 větvičky tymiánu
- Plátek másla asi ½ cm silný
- Pánev se širším dnem

Postup přípravy telecích nebo kuřecích plátků s liškami a cuketou

Telecí nebo kuřecí maso nakrájíme na plátky o tloušťce maximálně 5 mm. Kuřecí prsní řízek tvořivě (podélně) rozkrojíme na polovinu a hranou ruky mírně naklepeme.

Plátky posolíme a necháme chvíli odležet.

Lišky nebo hlívu ústřičnou překrojíme na větší kusy. Z cukety podélně seřízneme dužnaté okraje bez jádřinců. Vždy otočíme o 90 °. Nakonec nám zbude podélný hranolek – jádřinec. Ten buď, vyhodíme nebo jej můžeme použít (nakrájený) do polévky.

Ze čtyř plátků cukety se zelenou slupkou nakrájíme proužky asi 5 cm dlouhé a 5 mm široké.

Pánev necháme zahřát, přidáme olivový olej. Než se nám olej dostatečně zahřeje, obalíme připravené plátky masa v hladké mouce.

Plátky vkládáme do rozpáleného oleje zároveň s rozmáčknutým a neloupaným stroužkem česneku.

Důležitý údaj

Plátky smažíme 1,5 minuty (90 vteřin) po každé straně. Opravdu stačí 3 minuty.



Smažení telecích plátků
Zdroj: Marcela Hackerová

Propečené maso z pánve přemístíme na nahřátý talíř. Česnek z pánve odstraníme.

Do výpeku vložíme houby, cuketové hranolky a tymián. Restujeme přibližně 5 minut.

Nyní houby a cuketu podlijeme bílým vínem a necháme víno v pánvi chvíli – asi 3 minuty redukovat.

Přidáme malou lžičku rajského protlaku a vývar. Vše důkladně promícháme a necháme omáčku pár minut houstnout. Na úplný závěr přidáme plátek másla a pánev vypneme.



Přidání másla
Zdroj: Marcela Hackerová

Omáčku ochutnáme a případně dosolíme.

Do pánve vložíme hotové maso a můžeme podávat.

Jako příloha se hodí hranolky, kuskus, tarhoňa. Ale já mám nejraději nasucho opečenou, přepůlenou bagetu, potřebnou česnekem a pokapanou olivovým olejem. Česnek lze samozřejmě vynechat.