

Kuřecí řízky v marinádě - chutný a rychlý pokrm

<https://www.varimesmarcelou.cz/kureci-rizky-v-marinade---chutny-a-rychly-pokrm>

Připravit kuřecí řízky v [marinádě](#) opravdu netrvá dlouho. Stačí, když řízky naložíte večer a druhý den do půl hodiny můžete podávat. Třeba s hranolky nebo čerstvým salátem.

Na přípravu 2 porcí kuřecích řízků v marinádě budeme potřebovat

Na marinádu

- 2 polévkové lžíce [worcesterské omáčky](#)
- 1 polévkovou lžící omáčky Hoisin
- 1 polévkovou lžící kečupu
- 1 čajovou lžičku soli (rovnou)
- 1 polévkovou lžící aceto balsamico di Modena
- ½ dl Metaxy
- 2 špetky [kajenského pepře](#)
- 2 kuřecí prsní řízky
- 1 polévkovou lžící oleje
- 2 větší [cibule](#) nakrájené na měsíčky
- 1 červenou sladkou a tenkostěnnou papriku nakrájenou na proužky
- 1 dl vývaru
- Pánev vhodnou na zapékání v troubě

Náročnost: **snadné**

Způsob přípravy: **opečení na pánvi 2 minuty po každé straně a následně**

20 minut zapečení bez zakrytí v troubě na 220 °C

Postup přípravy kuřecích řízků v marinádě

Do misky vložíme všechny suroviny na marinádu a metličkou je promícháme. [Kuřecí řízky](#) v polovině lehce nakrojíme a vložíme je do marinády tak, aby byly marinádou celé pokryté.

Ideální je nechat v [marinádě](#) přes noc v lednici. Klidně se ale mohou v chladnu marinovat i 2 dny. Stačí je v marinádě jen otočit.



Do horké pánve (nepřidáváme žádný tuk) vložíme oba řízky vyjmuté z marinády (zbylou marinádu na nich ponecháme) a zprudka je po obou stranách opečeme. Po každé straně 2 minuty.



Opečené řízký z pánve vyjmeme. Do prázdné pánve přidáme 1 polévkovou lžici oleje, přidáme i měsíčky cibule a proužky papriky. Cibuli i papriku opékáme asi 5 minut. Samozřejmě mícháme.

Opečenou cibuli zalijeme vývarem, přidáme i zbytek [marinády](#). Promícháme a vložíme zpět oba opečené [kuřecí řízký](#).

TIP : Kdo má rád zapečený sýr, může plátky kuřecích řízků poklást sýrem a zapéct. Manžel má zapečený sýr rád.

Pánev s kuřecími řízký vložíme do vyhřáté trouby na 220 °C (horní i dolní ohřev) a nezakryté je necháme zapéct 20 minut.

Podáváme s hranolky, vařenými či [šťouchanými bramborami](#), rýží nebo [čerstvým pečivem](#).

