Filírovaná kachní prsa se zeleninou

https://www.varimesmarcelou.cz/filirovana-kachni-prsa-se-zeleninou

Filírovaná kachní prsa se zeleninou připravuji vždy, když mám chuť na něco speciálního, bohatého na chutě i barvu. Maso je jemné, zelenina šťavnatá a o chuti se mi vždy zdá ještě několik dnů. Příprava je krátká a maso se dá naložit den předem.

Na přípravu 4 porcí budeme potřebovat

- 3 ks kachních prsních řízků i s kůží, nafilírovaných (nakrájených) na velmi tenké plátky
- Pánev WOK
- Na dozdobení klíčky ředkviček a brokolice

Na marinádu masa si připravíme (lze i den předem)

- 1 polévkovou lžíci oleje (nejlépe dýňového – má temnou barvu)
- 1 polévkovou lžíci omáčky hoi-sin
- 2 polévkové lžíce sójové omáčky
- 1 polévkovou lžíci aceta balzamica
- 1 polévkovou lžíci TERIYAKY omáčky
- 1 čajovou lžičku soli
- 1 čajovou lžičku sušeného česneku
- 1 polévkovou lžíci nastrouhaného čerstvého zázvoru (vrchovatou)

Na zeleninu si připravíme

- 1 mrkev, polovinu nakrájenou na velikost sirky a druhou polovinu na kolečka
- 1 menší brokolici na růžičky (lze zužitkovat i okrájený košťál)
- 1-2 větší listy kadeřávku, pokrájené na menší kusy i se stonkem
- 1 červenou papriku (kapii) nakrájenou na tenké proužky
- 1 polévkovou lžíci oleje na osmažení zeleniny

Čas přípravy marinády a masa: **10 minut**

Čas přípravy zeleniny: **10 minut**

Doba naložení masa (než nakrájíme zeleninu): **10 minut (lze připravit i den předem)**

Čas osmažení zeleniny: **8 minut**

Tepelná úprava kachního masa: **do 5 minut**

Náročnost: **velmi snadné**

Postup přípravy

Nejprve si připravíme marinádu. Do misky vložíme všechny suroviny výše uvedené a metličkou je spojíme do velmi tmavé omáčky. Kachní prsní řízky nakrájíme ostrým nožem přes vlákno na tenké plátky i s kůží. Plátky masa vložíme do připravené marinády a důkladně promícháme. Tento krok lze připravit i den předem a pak včas vyndat z chladu.



Nakrájíme si všechnu uvedenou zeleninu.



Rozpálíme pánev WOK s 1 polévkovou lžící oleje a přidáme všechnu nakrájenou zeleninu. Mícháním

a prohazováním smažíme asi 8 minut. Je dobré na pár minut pánev zakrýt poklicí. Pak zeleninu z pánve dáme stranou (do připravené mísy) a do pánve vložíme maso i s marinádou. Promícháme a opékáme maximálně 5 minut.

K hotovému masu přidáme zpět osmaženou zeleninu, promícháme a zdroj tepla vypneme. Máme hotovo. Pokrm bohatě posypeme klíčky, třeba ředkviček nebo brokolice. Jako přílohu můžeme podávat rýží (zdá se mi nejvhodnější), nebo rýžové nudle.

