

Kuracia pečeň s cibuľou vo vlastnej omáčke

Ingrediencie

- 500 g kuracie pečienky
- 140 g cibuľa
- 3 lyžice repkový olej
- 40 g Pšeničná múka
- 10 g majoránka
- 1 g soľ
- 1 g čierne korenie

Postup

1. Cibuľu olúpte a nakrájajte na tenké prúžky (rezance). Na panvici rozohrejte 1 lyžicu oleja a cibuľu na ňom pomaly zoskloďte (dusíme do priehľadňa a jemnej zlatavosti, cca 5 minút).
2. Pečeň dobre umyte pod studenou vodou, odstráňte prípadné blany a nakrájajte ich na menšie kúsky (asi na veľkosť jedného sústa). V miske ich ľahko obalte v hladkej múke – múka pomôže vytvoriť na pečení jemnú krustu a zároveň zahusťuje omáčku.
3. Na druhú panvicu alebo po odobratí cibule z prvej panvice pridajte zvyšnú 1 lyžicu oleja a rozohrejte na strednú teplotu. Pridajte pečeň a smažte ich z každej strany asi 2-3 minúty, kým nebudú pekne zlatisté, ale vo vnútri stále šťavnaté (presušená pečeň nie je chutná). Počas vyprážania posypte majoránom.
4. Akonáhle je pečeň hotová, pridajte ju k zosklovatenej cibuli. Premiešajte, zalejte asi 100 ml vody alebo vývaru, podľa toho, ako veľmi chcete mať jedlo šťavnaté. Privedte k miernemu varu a nechajte chvíľu prevariť, aby sa chute prepojili a omáčka mierne zhustla (cca 3-5 minút). Pokiaľ je omáčka príliš riedka, môžete ju krátko povariť bez pokrievky.
5. Nakoniec dochuťte soľou a čerstvo mletým čiernym korením podľa chuti. Môžete pridať aj štipku muškátového orieška alebo čerstvé bylinky (napr. petržlenovú vňať), ktorá jedlám často veľmi svedčí. Podávajte so zemiakovou kašou, opečenými zemiakmi alebo čerstvým chlebom. Ako prílohu môžete zvoliť aj zeleninový šalát.

🕒 24

⊕ 3

sacharidy 17.48 g
 energie 398.76 kcal
 tuky 22.56 g

proteín

30.77 g