

Kuřecí steak na bylinkách



Ingredience **pro 4 osoby**

800 gr	Kuřecí prsa
50 gr	Mouka
0,5 ks	Citrón
2 snítky	Rozmarýn
5 lístků	Šalvěj
30 gr	Máslo
2 lžíce	Olivový olej extra panenský
p.p.	Sůl

Obtížnost



Příprava: Vaření: Odpočinek:

10
min

4
min

0
min

Cena



1.

800 gr kuřecího masa

Začneme přípravou masa. Vždy je lepší, nechat maso alespoň půl hodiny při pokojové teplotě aklimatizovat. Kuřecí prsa rozkrojíme na půl, odstraníme kosti, kůži a přebytečné blány...



2.

Ostrým nožem pak podélně kuře nakrájíme tak, abychom získali plátky asi půl centimetru široké. Většinou z jedné půlky prsou, získáme 2 steaky...



3.

Steak vložíme mezi dva pláty pečicího papíru a plochou paličkou na maso lehce naklepeme, abychom zarovnali velikost. Neklepeme ostrou hranou...



4.

2 snítky rozmarýnu | 5 lístků šalvěje

Rozmarýn a šalvěj důkladně opláchneme pod tekoucí vodou a osušíme kuchyňským papírem...



5.

Snítky rozmarýnu oddělíme od stonku...



6.

Poté bylinky nasekáme nadrobno...



Sůl podle potřeby

Steaky lehce osolíme a posypeme bylinkami, které lehce vmasírujeme do masa...



50 gr mouky

Obalíme v mouce...



9.

30 gr másla | 2 lžíce oleje

Dobře rozehejeme teflonovou pánev, rozpustíme na ní máslo s olejem a plátky na středně vysokém ohni orestujeme dozlatova po dobu 1,5-2 minut...



10.

0,5 citrónu

Minutu před koncem zakapeme citrónem a ihned podáváme.
Jako vhodnou přílohu můžeme servírovat čerstvý salát, brambory, vařenou zeleninu anebo pečivo.