

Kuřecí stehna s omáčkou z granátových jablek

Časová náročnost: 50 minut

Seznam přísad

4 ks	kuřecí prsa
4 ks	granátové jablko
40 ml	olivový olej
1 ks	cibule
200 g	červený rybíz
250 ml	zeleninový vývar
1/2 lžička	cukr(nejlépe třtinový)
2 lžička	kurkuma
1 ks	šťáva z pomeranče
	pepř
	sůl



Postup přípravy

Nejdříve si rozkrojíte granátová jablka a vyjměte z nich obsah. Smíchejte ho s rybízem, cukrem a pomerančovou šťávou a vše rozmixujeme.

Poté si oloupejte cibuli, nakrájejte ji nadrobno a nechte ji zesklivatět na rozpáleném olivovém oleji. Přidejte zeleninový vývar, povařte ho a přidejte kurkumu.

Nyní si vezměte k ruce kuřecí prsa. Propláchněte je, osušte, osolte a opeřete. Na rozpáleném olivovém oleji v hrnci či na pánvi opečte maso z obou stran. V okamžiku, kdy jsou kuřecí prsa hotová, je vyjměte a do výpeku přidejte rozmixovanou směs z granátových jablek a dalších surovin. Vše několik minut vařte. Na závěr vložte kuřecí prsa zpět, aby se prohřála.

Kuřecí stehna s omáčkou z granátových jablek můžete podávat s různými přílohami. Oblíbená je rýže.