

Vypražené mäsové kúsky

Počet porcií: 4

Čas prípravy: 45 minút

Bez lepku

Postup prípravy

Kuracie prsia na toto jedlo boli použité bez kože. Nakrajame ich rovnomerne na uhladne kusky. Pripravíme si cestíčko zo všetkých surovín (2,5 šálky múky hladký, 2 lyžice oleje, 1/2 lyžičky soli, 1/4 lyžičky čierneho korenia, 1 lyžička kukuričnej múky, vajce, 1,5 - 2 šálky vody) a prilejeme najprv radšej menej vody, premiešame všetko tak, aby cestíčko bolo hladké, ale nie veľmi riedke, ale aby nám pekne obalili celé kúsky mäsa. Ak vidíme, že cesto je husté pridáme postupne troška viacej vody. Takto pripravené kúsky mäsa si vypražíme do zlatista a necháme ich odtiecť na papierovom obrúsku.

Omačka: 2 lyžice kukuričného škrobu si rozmiešame s pár lyžičkami vody v malej nádobke. Cibulku, cesnak a papriky si dáme do hlbšej panvice, máličko podlejeme vodou a troška opražíme, kým zelenina troška pusti svoju štavu a farbu. Vyberieme na príručný tanier. Dalej do panvice pridáme zbytok vody (asi 250 ml), rozmixovaný ananášový kompót, všetky tekutiny (1/2 šálky octu, 2 lyžice medu, 2 lyžice lekváru, 3/4 šálky cukru, koreniny-pomlety Klinček a Muškátový Orech, zázvor) a všetko spolu povaríme, keď omáčka začne hustnúť, vylejeme do nej pripravený rozpustený škrob, necháme prejsť varom a odstavíme. Omáčka dostane hustejšiu konzistenciu takmer medového charakteru. Vypražené mäsové kúsky položíme na tanier prelejeme horúcou omáčkou a podávame s dusenou ryzou. Kto ma rád, môže si pridať pár feferóniek.

Ingrediencie

- **Bezlepková múka Nomix 1 kg** - 300 g
- **Cibuľa voľná** - 30 g
- **Paprika červená** - 100 g
- **Paprika zelená** - 100 g
- **Cesnak** - 2 g
- **Zázvor čerstvý** - 10 g
- **Muškatový orech celý** - 5 g
- **Kuracie mäso** - 500 g
- **Med včelí kvetový** - 20 g
- **Pitná voda nesýtená** - 1000 g
- **Cukor kryštál** - 100 g
- **Olej slnečnicový** - 25 g
- **Vajcia** - 50 g
- **Mleté čierne korenie** - 3 g
- **Ocot** - 50 g
- **Slivkový lekvár** - 25 g
- **Škorica mletá** - 3 g
- **Rezistentný škrob** - 60 g
- **Klinček celý** - 1 g
- **Solčanka s morskou soľou 200 g** - 3 g
- **Kukuričná múka hladká 500 g** - 6 g
- **Ananás plátky v mierne sladkom náleve** - 200 g

VYTVORENÉ PROSTREDNÍCTVO

CELIATICA.SK

VÁŠ ZOZNAM ONLINE

