



JERNEJ KITCHEN

PIŠČANČJA OBARA

Piščančja obara je preprosto in slastno kosilo za vse dni v letu. Okusna, hranljiva in postrežena z mehкими domačimi žličniki.

ZA	4	OSEBE
PRIPRAVA:	10	MINUT
KUHANJE:	50	MINUT
ČAS SKUPAJ:	60	MINUT

ŽLIČNIKI

1 jajce

40 g stopljenega masla

80 g pšeničnega zdroba

PIŠČANČJA OBARA

1 žlica olivnega olja

1 žlica masla

1 čebula

2 stebela stebelne zelene

2 večja korenja

2 stroka česna

1 čajna žlička svežega ingverja,
naribanega

1 čajna žlička limonine trave
(poljubno)

1 čajna žlička paradižnikovega
koncentrata

1 piščančja prsa, brez kosti in kože

3 žlice moke

1250 ml jušne osnove ali vode

1 lovorov list, 1 olup bio limone, 1
vejica timijana

ŽLIČNIKI

V skledi premešamo razžvrkljana jajca in stopljeno (ohlajeno) maslo. Dodamo pšenični zdrob in premešamo, da dobimo gosto zmes. Postavimo v hladilnik za 10 minut, da se zmes nekoliko strdi. Z dvema žličkama oblikujemo zdrobov žličnik, ki ga previdno spustimo v lonec z vrelo, soljeno vodo. Postopek ponavljamo, dokler nam ne zmanjka mase. Žličnike kuhamo 30 minut pri rahlem vretju. Nato odstavimo žličnike z ognja, pokrijemo lonec s pokrovko in pustimo stati v vodi 20 - 30 minut. Medtem pripravimo piščančjo obaro.

PIŠČANČJA OBARA

Večji lonec z olivnim oljem in maslom pristavimo na zmeren ogenj. Dodamo seseklano čebulo, na kolobarje narezano korenje in na kolobarje narezano stebelno zeleno. Med občasnim mešanjem pražimo 5 minut. Dodamo sesekljan česen, nariban ingver, drobno seseklano limonino travo (poljubno), paradižnikov koncentrat in začimbe (lovorov list, olup limone in timijan). Pražimo minuto, da sestavine prijetno zadišijo. K zelenjavi damo na kocke narezana piščančja prsa, premešamo in rahlo pražimo 5 minut, nato dodamo moko, občasno premešamo in pražimo še 5 minut.

KUHAMO

Zalijemo z jušno osnovo, premešamo in počakamo, da obara zavre. Pokrijemo s pokrovko in kuhamo 35-40 minut pri šibkem vretju. Dodamo grah, cvetačo in na kolobarje narezano mlado čebulo. Kuhamo še 10 minut, nato dodamo limonin sok in solimo ter popramo po okusu.

POSTREŽEMO

Žličnike odcedimo in jih razporedimo med štiri globoke

100 g graha, zamrznjenega ali
svežega

krožnike. Čez krožnike prelijemo piščančjo obaro in
postrežemo s sesekljanim peteršiljem.

100 g cvetače

TOOLS AND EQUIPEMENT Oglas

1 mlada čebula

skleda

svež peteršilj

lonec s pokrovko

1 žlica limoninega soka

kuhinjski nož

1 čajna žlička mešanica zeliščni vrt,
poljubno

rezalna deska