



JERNEJ KITCHEN

PIŠČANEC V SMETANOVI OMAKI S ŠPARGLJI

Piščanec v smetanovi omaki s šparglji je enostaven in hiter recept za kosilo. Meso je sočno, omaka pa za prste obliznit dobra.

ZA	4	OSEBE
PRIPRAVA:	5	MINUT
KUHANJE:	20	MINUT
ČAS SKUPAJ:	25	MINUT

PIŠČANEC S ŠPARGLJI

450 g piščančjih prsi, brez kosti in kože

1 žlica olivnega olja

220 g špargljev

1 strok česna

2 žlici olivnega olja, za pečenje

80 ml belega vina ali beli portovec

1 čajna žlička dijonske gorčice

300 ml piščančje jušne osnove ali vode

250 g sladke smetane

1 žlica limoninega soka

1 čajna žlička svežega drobnjaka

1 čajna žlička svežega pehtrana

1 žlica limonine lupinice

TOOLS AND EQUIPEMENT

nož

rezalna deska

skleda

večja ponev

PRIPRAVA

Piščančja prsa narežemo na trakove in jih damo v skledo. Začinimo z olivnim oljem, soljo in poprom. Oleseneli del špargljev odstranimo in šparglje narežemo na večje kose.

KUHANJE

Večjo ponev z olivnim oljem pristavimo na močan ogenj. Dodamo meso in kuhamo 4 - 5 minut, redno mešamo, da postane meso zlato rjave barve. Dodamo šparglje in sesekljan strok česna ter pražimo še 2 minuti. Dodamo belo vino in dijonsko gorčico, dobro postrgamo po dnu posode in pražimo še 2 minuti, da alkohol izpari in vino nekoliko povpre.

KUHANJE

K mesu in špargljem dodamo piščančjo jušno osnovo ali vodo. Na zmernem ognju, pri rahlem vretju kuhamo 5 minut. Dodamo sladko smetano in pri šibkem ognju kuhamo še 3 - 4 minute. Odstavimo z ognja, dodamo limonin sok, sesekljan svež drobnjak, sesekljan svež pehtran in naribano limonino lupinico. Začinimo še s soljo in poprom po okusu in premešamo, da se začimbe lepo razporedijo.

POSTREŽEMO

Piščanca v smetanovi omaki s šparglji razdelimo med štiri krožnike in ga postrežemo z izbrano prilogo. Nekaj predlogov za prilogo najdete tudi v blog zapisu.