



## JERNEJ KITCHEN

# PIŠČANČJA OBARA S KROMPIRJEM

Piščančja obara s krompirjem in zelenjavo je hranljiv in zdrav obrok. Ta preprost recept je narejen v eni ponvi in je odličen za vso družino.

ZA	6	OSEB
PRIPRAVA:	10	MINUT
KUHANJE:	70	MINUT
ČAS SKUPAJ:	80	MINUT

### PIŠČANČJA OBARA S KROMPIRJEM

6 večjih piščančjih stegen s kostjo in kožo (1kg)

1 žlica olivnega olja

3 korenji

1 čebula

1/2 pora

2 stebila zelena

1 žlica dijonske gorčice

2 in pol žlice moke

750 ml piščančje jušne osnove ali vode

600 g krompirja

1 čajna žlička limoninega soka

1 žlica sesekljanega peteršilja

80 g zamrznjenega graha

TOOLS AND EQUIPEMENT Oglas

skleda

litoželezna ponev

### POPEČEMO PIŠČANČJE MESO

V skledo damo piščančja stegna. Začinimo s soljo in poprom. Večjo (litoželezno) ponev pristavimo na zmeren ogenj. Dodamo olivno olje in meso s kožo navzdol. Pečemo 8 - 10 minut, da postanejo zlato-rjave barve, nato obrnemo in pečemo še 3 - 4 minute. Prestavimo na krožnik.

### DODAMO ZELENJAVO IN SKUHAMO

V isto ponev dodamo na manjše kolobarje narezano korenje, por, stebelno zeleno in seseklano čebulo. Premešamo in kuhamo 3 - 4 minute, nato dodamo gorčico in moko. Premešamo in pražimo še 3 minute. K zelenjavi vlijemo piščančjo jušno osnovo ali vodo. Dodamo krompir narezan na krhle. Premešamo, dodamo piščančja stegna s kožo navzgor in s sokovi. Pokrijemo s pokrovom in kuhamo 45 minut ob rahlem vretju. Po tridesetih minutah kuhanja odkrijemo pokrov in nadaljujemo s kuhanjem, da se omaka še nekoliko zgosti.

### NASVET

Mladega krompirja ni potrebno lupiti.

### POSTREŽEMO

Dodamo limonin sok, sesekljan peteršilj in grah. Kuhamo še 2 - 3 minute. Razdelimo med šest krožnikov in postrežemo.