



JERNEJ KITCHEN

KREMNI NJOKI S PIŠČANČEM (V ENI PONVI)

Kremni njoki s piščancem in mlado špinačo so pripravljeni v eni ponvi, v manj kot 40 minutah. Gre za okusno in preprosto družinsko kosilo za vsak dan.

ZA	6	OSEB
PRIPRAVA:	10	MINUT
KUHANJE:	25	MINUT
ČAS SKUPAJ:	35	MINUT

KREMNI NJOKI S PIŠČANČEM

500 g piščančjih prsi
2 žlici olivnega olja
1 čajna žlička soli
1 čajna žlička mešanice italijanskih začimb (ali timijan, majaron, origano, rožmarin)
1 čebula
2 stroka česna
80 g sušenih paradižnikov
1 vejica drobno sesekljanega rožmarina
100 ml belega vina
700 ml piščančje ali zelenjavne jušne osnove
1 kg krompirjevih njokov
120 ml sladke smetane
100 g mlade špinače
30 g sveže nastrganega parmezana
1 čajna žlička limoninega soka (poljubno)

POPEČEMO MESO

Piščančje prsi narežemo na manjše kocke in jih damo v skledo. Večjo ponev pristavimo na močan ogenj. Dodamo olivno olje in meso. Začinimo s soljo in začimbami ter med rednim mešanjem meso popečemo do zlate barve. Pečemo približno 5 minut. Ko je meso pečeno, ga prestavimo na krožnik.

DODAMO PREOSTALE SESTAVINE

Čebulo in česen olupimo ter drobno sesekljamo. Dodamo v ponev, kjer smo popekali meso. Sledijo sušeni paradižniki in rožmarin. Pri šibkem ognju pražimo 6 - 8 minut. Ogenj povečamo, zalijemo z vinom in kuhamo 2 - 3 minute, da alkohol izpari in vino skoraj povre. Ogenj zmanjšamo, dodamo jušno osnovo in počakamo, da mešanica zavre. Dodamo njoke ter kuhamo 4 - 5 minut.

SKUHAMO DO KONCA

Ogenj zmanjšamo. K njokom dodamo popečenega piščanca in sladko smetano ter premešamo. Dodamo mlado špinačo in jo kuhamo tako dolgo, da ovane, približno 2 minuti. Odstavimo z ognja in k njokom vmešamo parmezan ter poljubno dodamo še žličko limoninega soka.

NJOKI

Njoke s piščancem razdelimo med šest krožnikov in še tople postrežemo.

TOOLS AND EQUIPEMENT Oglas
kuhinjski nož
rezalna deska