

Do kuřecího masa přidávám jednu věc. Celá rodina se pak diví, že je šťavnaté jak vepřové

 aazdravi.cz/do-kureciho-masa-pridavam-jednu-vec-cela-rodina-se-pak-divi-ze-je-stavnate-jak-veprove

Všechny příspěvky autora Veronika Majerová

6. 10. 2023

Kuřecí maso je lehce stravitelné, má nízký obsah tuku a je bohatým zdrojem bílkovin. Při nevhodné úpravě kuřecích prsou můžeme narazit na to, že maso chutná vysušeně. Poradíme vám, jak kuřecí maso upravit tak, aby bylo šťavnaté a křehké. Zachutná vám i bez trojobalu.

Oblíbené kuřecí řízky

Kuřecí řízky jsou křehké a šťavnaté. To proto, že se v nich díky trojobalu udrží více tuku. Tím jsou ale vyřazeny z jídelníčku při redukční dietě. Najít kompromis mezi nízkým obsahem tuku a výtečnou chutí není snadné.

Přírodní kuřecí plátek už nebude nikdy vysušený a není třeba chybějící šťavnatost dohánět smažením v tuku nebo hustou smetanovou omáčkou. Seznámíme vás s jednoduchou úpravou, kterou si zamilujete.

Vybírejte kvalitní maso

Příprava šťavnatého kuřecího plátku začíná už v obchodě, je třeba vybrat kvalitní maso. Kuřecí kupujte vždy čerstvé, vybírejte nejlépe z mas v bio kvalitě. Nekupujte mražené kusy. Zakoupit můžete samostatně kuřecí prsa nebo celé kuře, a to naporcovat a připravit i do jiných typů pokrmů. Pokud nechcete kuřecí prsa máčet v olejové marinádě, naučte se při jejich úpravě používat mléko.



Foto: Shutterstock

Restujte s mlékem

Při přípravě kuřecích plátek začněte restovat obvyklým způsobem a poté přidejte mléko. Snižte teplotu a společně s mlékem plátky pomalu upravte dušením. Maso můžete před restováním jen jemně okořenit a obalit v hladké mouce. Druhou možností je smíchat mléko s kořením (kromě soli) a kuřecí plátky do mléčné marinády položit. Kuřecí maso stačí marinovat jen 2 hodiny.

Marináda z kefíru

Příjemnou mírně kyselejší chuť budou mít kuřecí plátky, pokud je budete marinovat v kefíru nebo v bílém jogurtu. Do marinády můžete přidat čerstvé bylinky, utřený česnek nebo špetku chilli a sladkou papriku. Křehké kuřecí plátky chutnají i po studenu v salátech, jako svačina na cesty nebo jako občerstvení pro hosty doplněné nejrůznějšími dipy.

Foto: Shutterstock

