Pečená dýně s kuřecími medailonky v pikantní marinádě

https://varimesmarcelou.cz/zeleninova-jidla-vc-vegetarianskych/pecena-dyne-s-kurecimi-medailonky-v-pikantni-marinade.html

Když jsme byly děti, ani jsem netušila, že se dá dýně jíst. Jaká škoda. Dýni jsem si ve své kuchyni zamilovala a pečenou dýni dvojnásob.

Víte že .....

základem omáčky Hoisin jsou uvařené, pasírované fazole nebo fermentované sojové boby s přidáním zázvoru, česneku, cukru, soli, octa, chilli omáčky a sojové omáčky.

Je výborná ke grilovanému masu i grilovaným rybám, k pečené kachně i zeleninovým salátům. Je to taková čínská barbecue omáčka.

Na přípravu 3 porcí pečené dýně s kuřecími medailonky budeme potřebovat

- 10 ks oloupaných, očištěných a osušených půlměsíčků dýně muškátové (hokkaido se loupat nemusí)
- 2 ks kuřecích prsních řízků

Množství těchto dvou základních surovin si každý určí podle počtu strávníků

- Pekáček
- Alobal nebo potravinářskou folii na zakrytí

Marináda

- ½ dl olivového oleje
- 2 čajové lžičky (vrchem) omáčky Hoisin (prodává se v asijských potravinách či v Makru)
- 2 čajové lžičky Worcestrové omáčky
- 1 čajová lžička soli
- Šťáva z poloviny citronu bez semínek
- 2 cm chilli papričky (jalapeno) nakrájená na malé kostičky (a la brunoise)
- 1 kávovou lžičku sušeného, nadrceného rozmarýnu
- 1 polévková lžíce vinného octa

Postup přípravy pečené dýně s kuřecími medailonky

Nejdříve si vymícháme marinádu. Připravíme si základní dresing – olej, ocet, citronovou šťávu a sůl.

Metličkou v misce vyšleháme kompaktní emulsi, do které postupně zašleháme worcestrovou omáčku, omáčku hoisin, sušený rozmarýn a malinké kostičky chilli papričky.

Do pekáčku rozložíme osušené půlměsíčky dýně a marinádou je přelijeme. Štětcem nebo rukou

omáčku naneseme na všechnu dýni, aby byla celá pokrytá marinádou.

Pekáček přikryjeme alobalem a necháme na chladném místě odležet 24 hodin. Za tuto dobu minimálně 3x dýni obrátíme.

Marinování dýně je velmi důležité, proto čas marinování nezkracujte.

Druhý den si nakrájíme kuřecí řízky na asi centimetr silné medailonky. Maso nenaklepáváme ani nesolíme. Přidáme ho do pekáčku k dýni a několikrát ho v marinádě obrátíme.

Kuřecí maso s dýní marinujeme ještě 2 hodiny při pokojové teplotě. Před koncem marinování si předehřejeme troubu na 200 °C.

Nezakrytý pekáček vložíme do vyhřáté trouby a pečeme 30 minut. Po třiceti minutách zapneme na 5 minut horkovzduch.

Podáváme bez přílohy. Dýně se nerozpadá, krásně se krájí na sousta. I u dýně velice prakticky a dobře funguje proces beta-eliminace. Kyselé prostředí (přidání octa a citronové šťávy do marinády) zabrání rozvaření dýně.