Kuřecí plátky s fazolkami a rýží

https://varimesmarcelou.cz/drubezi-maso/kureci-platky-s-fazolkami-a-ryzi.html

Kuřecí plátky s čerstvými fazolkami je klasicky letní jídlo. Je lehké, s minimem tuků. Vše je výtečné a hotové do půl hodiny. Uvařené fazolkové lusky s francouzským vinegretem je chuťový sen.

Fazolové lusky nikdy nejezte syrové. Nezralá zrna i lusky obsahují toxické bílkoviny, tzv. toxalbuminy, které mohou vyvolat střevní potíže. Těchto bílkovin se zbavíme během několika minut vařením, při němž se zcela rozloží.

Fazolové lusky obsahují potřebné vitamíny A, C, E a K, dále pak minerální látky jako jsou hořčík, fosfor, měď, mangan a draslík, železo, vápník a selen.

Sto gramů fazolových lusků nám zajistí téměř polovinu denní dávky těchto minerálních látek.

Čerstvé lusky patří k zeleninám, které nehromadí dusičnany v rostlině, což je pro naše tělo skvělé.

Vysoký obsah vlákniny pak usnadňuje zažívání a snižuje hladinu cholesterolu v krvi. Zejména díky schopnosti nabalovat na sebe škodlivé látky v těle.

Na přípravu 2 – 3 porcí kuřecích plátků s fazolkami budeme potřebovat

- 2 kuřecí prsní řízky (cca 400 g)
- 4 polévkové lžíce olivového oleje
- 1 polévkovou lžíci omáčky Hoisin
- 1 čajovou lžičku soli
- 400 g syrových fazolových lusků
- 4 kostky ledu

Na rýžovou přílohu si připravíme

- 1,5 dl rýže
- 2 hřebíčky
- Sůl dle vlastního uvážení (já dávám 1 čajovou lžičku)
- Vodu (tolik, aby přesahovala přes rýži na výši prstu)
- Plátek másla asi 5 mm silný

Na vinegret budeme potřebovat

- 4 polévkové lžíce olivového oleje
- 1 polévkovou lžíci citronové šťávy
- 1 kávovou lžičku soli
- 5x otočení mlýnkem s černým pepřem

Postup přípravy kuřecích plátků s fazolkami a rýží

Rýži v několika vodách propláchneme. Na vaření zvolíme kastrol s širším dnem. Rýži zalijeme vodou tak, aby přesahovala přes rýži na výši prstu. Vodu osolíme, přidáme 2 hřebíčky. Kastrol zakryjeme a necháme vařit na mírném ohni.

Rýže se musí vařit pomalu.

Od prvního náznaku varu, rýži pravidelně mícháme. Bude-li se vám zdát, že je v rýži stále hodně vody, buďte úplně v klidu. Ke konci varu možná budeme po lžících ještě přidávat.

Opláchnuté a osušené kuřecí prsní řízky podélně rozkrojíme na dvě poloviny. Získáme tak 4 plátky, které zlehka hranou ruky několikrát naklepeme.

V misce smícháme olivový olej, omáčku hoisin a sůl. Směsí potřeme připravené kuřecí plátky z obou stran a necháme je chvíli odležet.

Stále kontrolujeme a mícháme rýži. Pokud vsákla všechnu vodu, po několika lžících přidáváme další.



Příprava fazolek k vaření
Zdroj:Marcela Hackerová

Do hrnce vložíme oprané a obou konců zbavené fazolové lusky. Zalijeme je studenou vodou a osolíme. Od bodu varu je nezakryté vaříme 8 minut. Po uplynutí této doby ochutnáme, zda jsou lusky měkké a křupavé.

Fazolové lusky vaříme od bodu varu 8 minut.

Horkou vodu z hrnce s uvařenými fazolkami slijeme a přelijeme přes ně studenou vodu současně

s pár kostkami ledu. Ve studené vodě je necháme 2-3 minuty. Pak je přemístíme na cedník, aby z nich okapala voda.

Připravíme si vinegret. Všechny suroviny na vinegret důkladně promícháme. Fazolové lusky dáme do mísy a přelijeme je připraveným vinegretem a promícháme je, aby se přelivem celé obalily.

Zkontrolujeme rýži a ochutnáme, zda je měkká. Pokud je uvařená a má tendenci se přichytávat ke dnu, přilijeme pár lžic vody a promícháme. Zdroj tepla vypneme a na povrch položíme plátek másla. Rýže je hotová, před podáváním stačí jen promíchat.

Plátky masa vkládáme na dostatečně rozpálenou pánev.

Rozpálíme pánev. Plátky masa nikdy, ale nikdy nedáváme do pánve, která není dostatečně rozpálená. Maso by začalo pouštět šťávu a začalo se dusit. To nechceme. Po každé straně je opékáme 3 minuty, ne víc.

Máme hotovo a můžeme podávat výtečnou a zdravou letní večeři. Kopeček rýže, skvěle chutnající fazolkové lusky a plátky kuřecího masa.