Kuřecí řízky v marinádě – chutný a rychlý pokrm

https://varimesmarcelou.cz/kureci-rizky-v-marinade---chutny-a-rychly-pokrm

Připravit kuřecí řízky v marinádě opravdu netrvá dlouho. Stačí, když řízky naložíte večer a druhý den do půl hodiny můžete podávat. Třeba s hranolky nebo čerstvým salátem.

Na přípravu 2 porcí kuřecích řízků v marinádě budeme potřebovat

Na marinádu

- 2 polévkové lžíce worcesterské omáčky
- 1 polévkovou lžíci omáčky Hoisin
- 1 polévkovou lžíci kečupu
- 1 čajovou lžičku soli (rovnou)
- 1 polévkovou lžíci aceto balsamico di Modena
- ½ dl Metaxy
- 2 špetky kajenského pepře
- 2 kuřecí prsní řízky
- 1 polévkovou lžíci oleje
- 2 větší cibule nakrájené na měsíčky
- 1 červenou sladkou a tenkostěnnou papriku nakrájenou na proužky
- 1 dl vývaru
- Pánev vhodnou na zapékání v troubě

Náročnost: **snadné**

Způsob přípravy: **opečení na pánvi 2 minuty po každé straně a následně**

20 minut zapečení bez zakrytí v troubě na 220 °C

Postup přípravy kuřecích řízků v marinádě

Do misky vložíme všechny suroviny na marinádu a metličkou je promícháme. Kuřecí řízky v polovině lehce nakrojíme a vložíme je do marinády tak, aby byly marinádou celé pokryté.

Ideální je nechat v marinádě přes noc v lednici. Klidně se ale mohou v chladnu marinovat i 2 dny. Stačí je v marinádě jen otočit.



Do horké pánve (nepřidáváme žádný tuk) vložíme oba řízky vyjmuté z marinády (zbylou marinádu na nich ponecháme) a zprudka je po obou stranách opečeme. Po každé straně 2 minuty.



Opečené řízky z pánve vyjmeme. Do prázdné pánve přidáme 1 polévkovou lžíci oleje, přidáme i měsíčky cibule a proužky papriky. Cibuli i papriku opékáme asi 5 minut. Samozřejmě mícháme.

Opečenou cibuli zalijeme vývarem, přidáme i zbytek marinády. Promícháme a vložíme zpět oba opečené kuřecí řízky.

TIP : Kdo má rád zapečený sýr, může plátky kuřecích řízků poklást sýrem a zapéct. Manžel má zapečený sýr rád.

Pánev s kuřecími řízky vložíme do vyhřáté trouby na 220 °C (horní i dolní ohřev) a nezakryté je necháme zapéct 20 minut.

Podáváme s hranolky, vařenými či šťouchanými bramborami, rýží nebo čerstvým pečivem.

