Krůtí plátky s medovou mrkví

https://varimesmarcelou.cz/kruti-platky-s-medovou-mrkvi

Připravit krůtí plátky netrvá příliš dlouho a připojíme-li k nim medovou mrkev z čerstvé jarní mrkvičky, budeme mít výborný pokrm raz dva. Kombinace sladké mrkve a kořeněných plátků krůtího masa je neporazitelná. Já jsem se do tohoto pokrmu tak zamilovala, že jsem ho během týdne připravovala 2x a nikdo neprotestoval.

Na 4 porce krůtích plátků s medovou mrkví budeme potřebovat

- 400 g krůtích prsou, nakrájených na plátky
- 500 g čerstvé mladé mrkve nakrájené na kolečka
- 1 středně velkou cibuli nakrájenou na kostičky
- Olej na potření krůtích plátků
- Sůl, sladká paprika
- Drcený barevný pepř
- 1 polévkovou lžíci worcesterské omáčky
- Trochu vody na podlití mrkve
- 1 čajovou lžičku Solamylu (nemusí být)
- 1 čajovou lžíci medu
- Širší pánev s poklicí

Čas přípravy masa: **15 minut**

Doba opékání masa: **7-8 minut po každé straně v pánvi**

Příprava mrkve: **25 minut**

Náročnost: **velmi snadné**

Postup přípravy krůtích plátků s medovou mrkví

Nakrájené a mírně naklepané plátky krůtího masa z obou stran posolíme, přidáme mletou papriku a z obou stran lehce potřeme olejem.

Rozpálíme pánev a připravené plátky opečeme z obou stran po 7–8 minutách. Při pohledu na bok plátků jasně uvidíme, kdy jsou propečené. Propečené maso položíme na nahřátý talíř a zakryjeme ho alobalem. Krásně si udrží svoji teplotu.



Do prázdné pánve s výpekem přidáme kostičky cibule a nadrcený pepř. Cibuli osmažíme do momentu, kdy změkne a zesládne. Trvá to tak 4 minuty. Nesmí změnit svoji barvu.

K opečené cibuli přisypeme kolečka mrkve, lehce ji osmažíme, přidáme místo soli 1 polévkovou lžíci worcesterské omáčky, asi ½ dl vody. Za občasného promíchání zakryté dusíme 25 minut. Mrkev nesmí být příliš měkká.



Jako poslední k mrkvi přijde med. Promícháme, ochutnáme a zdroj tepla vypneme. Hustotu mrkve lze upravit přidáním malinko Solamylu, rozředěného v troše vody.

Je to skvěle chutnající večeře či oběd a tuky jsou v něm zastoupeny v minimálním množství, ale na chuti pokrmu to není znát.


Yanine's Marcelou