

Kuřecí či krutí medailonky s lahodnou omáčkou ze sušených rajčat a smetany

<https://varimesmarcelou.cz/kureci-ci-kruti-medailonky-s-lahodnou-omackou-ze-susenych-rajcat-a-smetany>

Připravit pokrm z kuřecích či krutích prsních řízků netrvá příliš dlouho. Důvěrně o něm mluvím jako o „rychlém mase“. Pár takových receptů se vždycky hodí. A když se přidruží ještě lahodná smetanová omáčka, pak není vůbec co řešit.

Na 4 porce kuřecích či krutích plátků budeme potřebovat

Na maso

- 3 kuřecí / krutí prsní řízky bez kůže, příčně nakrájené na medailonky
- Sůl
- Koření na steak
- 1 lžíce oleje

Na omáčku

- 1 lžíce oleje nebo sádla
- 1 středně velkou cibuli nakrájenou na jemné kostičky
- 1 větší stroužek česneku rozetřený se solí
- 6 ks [sušených rajčat naložených v oleji](#) a nakrájených na kostičky
- 2-3 dl kuřecího nebo zeleninového vývaru
- 2 dl smetany s obsahem tuku 33%
- 1 polévková lžíce polohrubé mouky do smetanového závarku
- Sůl
- Mletý černý pepř
- Listy čerstvého oregana nebo majoránky na dozdobení

Čas přípravy masa: 10 minut

Doba opékání masa: 5 minut po každé straně v pánvi

Příprava omáčky: 15 minut

Náročnost: snadné

Postup přípravy kuřecích či krutích medailonků se smetanovou omáčkou

Nakrájené a mírně naklepané medailonky kuřecího / krutího masa z obou stran posolíme, přidáme trochu koření na steak a z obou stran lehce potřeme olejem.

Rozpálíme pánev a připravené medailonky opečeme z obou stran po 5 minutách. Při pohledu na okraj masa jasně uvidíme, že je propečený. Hotové maso položíme na nahřátý talíř a zakryjeme ho alobalem. Krásně si udrží svoji teplotu.

Do prázdné pánve s výpekem přidáme lžici oleje či sádla a kostičky cibule. Cibuli osmažíme do momentu, kdy změkne a zesládne. Trvá to tak 4 minuty. Nesmí změnit svoji barvu. K opečené cibuli přidáme i rozetřený česnek se solí a krátce zasmažíme, ani ne minutu.

Nyní omáčkový základ zalijeme smetanou smíchanou s polévkovou lžící polohrubé mouky a vývarem. Promícháme a přidáme i nakrájená [sušená rajčata](#). Lehce mícháme, dokud se vše nespojí v jeden celek. V omáčce nesmí zůstat žádná oka, musí být hladká. Omáčku dosolíme pokud je třeba a přidáme i trochu mletého černého pepře.



Do omáčky vrátíme maso a povaříme ji na opravdu mírném ohni 15 minut. Omáčku na talířích dozdobíme lístky čerstvého oregana či majoránky a můžeme podávat, třeba s [těstovinami](#), nebo rýží či [bramborami](#). U nás máme rádi [bramborové knedlíky](#) v jakékoli variantě.