

Filírovaná kachní prsa se zeleninou

<https://varimesmarcelou.cz/filirovana-kachni-prsa-se-zeleninou>

Filírovaná kachní prsa se zeleninou připravuji vždy, když mám chuť na něco speciálního, bohatého na chuť i barvu. Maso je jemné, zelenina šťavnatá a o chuti se mi vždy zdá ještě několik dnů. Příprava je krátká a maso se dá naložit den předem.

Na přípravu 4 porcí budeme potřebovat

- 3 ks [kachních prsních řízků i s kůží](#), nafilírovaných (nakrájených) na velmi tenké plátky
- [Pánev WOK](#)
- Na dozdobení klíčky ředkviček a brokolice

Na marinádu masa si připravíme (lze i den předem)

- 1 polévkovou lžící oleje (nejlépe dýňového - má temnou barvu)
- 1 polévkovou lžící omáčky hoi-sin
- 2 polévkové lžíce sójové omáčky
- 1 polévkovou lžící aceta balzamica
- 1 polévkovou lžící TERIYAKY omáčky
- 1 čajovou lžičku soli
- 1 čajovou lžičku sušeného česneku
- 1 polévkovou lžící nastrohaného čerstvého [zázvoru](#) (vrchovatou)

Na zeleninu si připravíme

- 1 mrkev, polovinu nakrájenou na velikost sirky a druhou polovinu na kolečka
- 1 menší brokolici na růžičky (lze zužitkovat i okrájený košťál)
- 1-2 větší listy [kadeřávku](#), pokrájené na menší kusy i se stonkem
- 1 červenou papriku (kapii) nakrájenou na tenké proužky
- 1 polévkovou lžící oleje na osmažení zeleniny

Čas přípravy marinády a masa: 10 minut

Čas přípravy zeleniny: 10 minut

Doba naložení masa (než nakrájíme zeleninu): 10 minut (lze připravit i den předem)

Čas osmažení zeleniny: 8 minut

Tepelná úprava kachního masa: do 5 minut

Náročnost: velmi snadné

Postup přípravy

Nejprve si připravíme marinádu. Do misky vložíme všechny suroviny výše uvedené a metličkou je spojíme do velmi tmavé omáčky. [Kachní prsní řízky](#) nakrájíme ostrým nožem přes vlákno na tenké plátky i s kůží. Plátky masa vložíme do připravené marinády a důkladně promícháme. Tento krok lze připravit i den předem a pak včas vyndat z chladu.



Nakrájíme si všechnu uvedenou [zeleninu](#).



Rozpálíme [pánev WOK](#) s 1 polévkovou lžící oleje a přidáme všechnu nakrájenou zeleninu. Mícháním

a prohazováním smažíme asi 8 minut. Je dobré na pár minut pánev zakrýt poklicí. Pak zeleninu z pánve dáme stranou (do připravené mísy) a do pánve vložíme maso i s marinádou. Promícháme a opékáme maximálně 5 minut.

K hotovému masu přidáme zpět osmaženou [zeleninu](#), promícháme a zdroj tepla vypneme. Máme hotovo. Pokrm bohatě posypeme klíčky, třeba ředkviček nebo brokolice. Jako přílohu můžeme podávat rýží (zdá se mi nejvhodnější), nebo rýžové nudle.

