

SÉPIOVÉ TAGLIATELLE S KURACÍM MÄSOM

OD COOLINARI.SK, NAPÍŠAL KAMIL



Na prípravu sépiových tagliatelle s kuracím mäsom budete potrebovať (2 osoby):

200 g sépiových tagliatelle, 2 kuracie prsia, menšiu hlavičku brokolice, repkový olej s príchuťou citrónu, parmezán alebo kvalitný dlhorejúci syr podľa chuti, čerstvo mleté čierne korenie a soľ kôru z jedného citrónu

A TAKTO NA TO:

Kuracie prsia narežte na menšie kocky, zalejte olejom, zasypte citrónovou kôrou a čerstvo mletým čiernym korením. Nechajte dve hodiny odpočívať.

Rozpáľte panvicu a orestujte kura. Nezapomnite dochutiť soľou. Vo väčšom hrnci varte vodu, keď vrie osolte ju a pridajte hlavičky brokolice, rovnako aj sépiové tagliatelle. Varte asi 4 minúty, cestoviny by mali byť ako vždy al dente a za tie štyri minúty bude určite hotová aj brokolica. Scedte, kúsok vody si však nechajte bokom. Cestovinu a brokolicu pridajte na panvicu ku kuracím prsiam, premiešajte, podlejte vodou, v ktorej sa varili cestoviny, zasypte citrónovou kôrou a okoreňte. Na tanieri jedlo posypte nastrúhaným syrom a zalejte trochou repkového oleja. Vychutnáte si ich čisté, alebo s jemne opečenou cesnakovou bagetkou.



coolinari

