SKUHAJ.SI



PEČENA PIŠČANČJA BEDRA S PROSENO KAŠO

Chef cvetka cmor
Vrsta jedi: mesna jed
Čas priprave: do 45 minut
Količina 1
Zahtevnost: srednje lahek

NASLOV SKUPINE SESTAVIN (NPR. TESTO, KREMA, ...)

- 4 piščančja bedra
- 1 skodelica prosene kaše
- sol, poper
- 4 zrna česna
- 1 žlička rdeče sladke paprike
- 1 jad. žlica olja
- 5 dl vode
- + 2 skodelici vode za kašo

NAVODILA ZA PRIPRAVO

Piščančja bedra operemo, osušim in premažemo z marinado, po obeh straneh, tudi pod kožo.
MARINADA: olje pomešamo s solo, poprom, na drobno sekljanim česnom in sladko papriko.
Z marinado premazana bedra položimo v kozico (s proti prijemljivim premazo), dodamo vodo in pokrito dušimo 15 – 20 minut. Posodo odkrijemo, pustimo, da voda povre in bedra z vseh strani še popečemo. Bedra vzamemo iz kozice in v njo vsipamo oprano proseno kašo, zalije z vodo, po vrhu naložimo bedra in še vse skupaj počasi dušimo, da voda povre. Na krožnik naložimo najprej malo kaše, na vrh pa še bedro.

Zraven lahko serviramo poljubno solato.

Tako pripravljea bedrca so izvrstna. Pa dober tek želim!