

# Farmářské kuřecí prso, grilovaný chřest a mrkvové pyré

<b>Položka</b>	<b>množství</b>	<b>jednotka</b>	<b>poznámky</b>
Farmářské kuřecí prso 200 g	0,5	porce	70 g po tep. úpravě
Mrkvové pyré základ 1 kg	0,1	kg	
Chřest zelený	0,05	kg	
Olivový olej extra v.	0,003	kg	na chřest
Sůl	0,0003	kg	na chřest
Kuřecí šťáva přírodní základ 1 kg	0,04	kg	

<b>Farmářské kuřecí prso 200 g</b>	<b>množství</b>	<b>jednotka</b>
Kuřecí prso s kůží	0,2	kg
Sůl	0,001	kg
Šalvěj	0,001	kg
Olej olivový	0,005	l

## Pracovní postup:

Očištěné prso osolíme, potřeme olejem a v rozehřátém konvektomatu na 210 °C (horký vzduch, 0 % páry) páry pečeme na plechu v jedné vrstvě 10 minut, aby se nám maso zatáhlo. Vychladíme a až vychlazené vkládáme do vakuovacího sáčku se šalvějí a vaříme v sous-vide na 75 °C 90 minut. Před servisem masu opékáme kůži dozlatova a následně jej krájíme na porce.

<b>Kuřecí šťáva přírodní základ 1 kg</b>	<b>množství</b>	<b>jednotka</b>
Kuřecí šťáva přírodní základ 1 kg	množství	jednotka
Cibule loupáná bio	0,25	kg
Mouka hladká bio	0,045	kg
Olej slunečnicový bio	0,075	kg
Sůl	0,006	kg
Kuřecí vývar	0,9	kg
Tymián	0,002	kg
Rozmarýn	0,002	kg
Šalvěj	0,002	kg
Smetana bio	0,02	kg
Mléko bio	0,03	kg



### Pracovní postup:

Na oleji si připravíme zlatavý cibulový základ, který zaprášíme hladkou moukou a pozvolna restujeme do tmavé jíšky. Na závěr přidáme nasekané bylinky a podlijeme kuřecím vývarem. Promícháme metličkou a pozvolna přivedeme k varu. Za občasného míchání pomalu provařujeme 30 minut. Provařenou šťávu přecedíme a dochutíme solí a na závěr dochutíme smetanou.

#### Mrkvové pyré základ 1 kg

	množství	jednotka
Máslo bio	0,06	kg
Mrkev loupaná bio	0,9	kg
Šalotka	0,07	kg
Zázvor čerstvý	0,01	kg
Voda	0,03	kg
Zeleninový vývar	0,03	l
Sůl	0,005	kg
Smetana bio	0,1	l

### Pracovní postup:

V hrnci na másle zpěníme šalotku, přidáme na půl kolečka nakrájenou mrkev a pozvolna restujeme dokud nám mrkev krásně nezakaramelizuje. Poté přidáme očištěný a nakrájený zázvor, osolíme a společně lehce restujeme. Podlijeme vývarem a vodou (postupně) a podusíme do měkka. Vymixujeme se smetanou v hladké pyré.

Kuřecí prso podáváme s grilovaným chřestem (očištěný chřest spaříme ve vroucí vodě a následně jej zprudka zachtladíme, aby si zachoval svojí zelenou barvu, před servisem jej zprudka grilujeme na olivovém oleji, na závěr lehce osolíme), mrkvovým pyré a doplníme o kuřecí šťávu.



#### TIP ŠÉFKUCHAŘE:

Pokud nemáme možnost vařit sous-vide, kuřecí prso opečeme, naskládáme na gastronádobu 1/1 60 mm a dopečeme v konvektomatu na kombinované pečení s jehlou na teplotu 80 °C.

