

Zeleninová tarhoňa so syrovou omáčkou a kuracím mäsom

Potrebuje

- - #Na tarhoňu:
- - 1 hrnček (170 g) tarhone
- - 2 hrnčeky zeleninového vývaru
- - 1 PL oleja
- - ½ ČL mletej červenej papriky
- - ¼ ČL korenia štyroch farieb
- - #Zelenina do tarhone:
- - 150 g cukety
- - 100 g hrášku
- - 100 g brokolice
- - 1 červenú papriku (70 g)
- - ½ cibule
- - 1 strúčik cesnaku
- - 20 g masla
- - #Na syrovú omáčku:
- - 150 g Karička črievko s ementálom
- - 200 ml mlieka
- - 1 ČL dijonskej horčice
- - 1 ČL kukuričného škrobu (na zahustenie)
- - ¼ ČL muškátového orieška
- - žeruchu na ozdobenie

Postup

1. V hrnci zohrejeme olej a tarhoňu opražíme dozlata.
2. Pridáme mletú červenú papriku a krátko premiešame.
3. Zalejeme zeleninovým vývarom v dvojnásobnom objeme oproti tarhoni a osolíme.
4. Varíme pod pokrievkou približne 15 minút, kým nezmäkne.
5. Na masle orestujeme nadrobno nakrájanú cibuľu a cesnak približne 3 minúty.
6. Pridáme na malé kocky nakrájanú papriku, cuketu a restujeme 10 minút.
7. Následne pridáme hrášok, predvarenú brokolicu a uvarenú tarhoňu, osolíme, okoreníme a všetko spolu premiešame.
8. V kastróliku zohrejeme mlieko a pridáme **Karičku črievko s ementálom**.
9. Miešame, kým sa syr neroztopí.
10. Dochutíme muškátovým orieškom a dijonskou horčicou, omáčku zahustíme kukuričným škrobom rozmiešaným v troche mlieka.
11. Zeleninovú tarhoňu podávame so syrovou omáčkou a kuracím mäsom, ozdobíme žeruchou.

Tip: Kúsky kuracieho mäsa zmiešame s mletou červenou paprikou, sušeným cesnakom, mletým čiernym korením, olivovým olejom a šťavou z citróna. Osolíme a opečieme na troche oleja dozlata.

<https://www.youtube.com/watch?v=zXPGtZ6srjE>

Tento recept nám posielal:

náročnosť:

čas:

porcie: