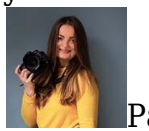
Recepty 1. 2. 2023 |  Pavla Vomastková

Kuře Harissa

URL článku: magazin/recepty/Kure-Harissa__s10007x20492.html

Harissa je pikantní omáčka, jejímž základem jsou pečené papriky a chilli papričky. Jestli patříte k fanouškům lehce či více pikantních pokrmů plných vůní a chutí, bude pro vás tím pravým. Omáčku si můžete koupit hotovou i v obchodech, ale my doporučujeme si ji připravit dle našeho receptu, který prošel hodnocením a byl certifikován logem Vím, co jím. Tabulku s výživovými údaji naleznete na konci receptu.

Původ omáčky Harissa nalezneme v kuchyni regionu Maghreb, tedy státech Severozápadní Afriky. Snoubí se v ní řada chutí - kromě paprik a chilli papriček do této jasně červené omáčky patří česnek, rajčatový protlak, římský kmín, koriandr i olivový olej.

Největším exportérem hotové omáčky Harissa je dnes Tunisko a tato omáčka je také zapsána na seznamu světového kulturního dědictví UNESCO.

Ingredience na omáčku Harissa: 4 porce

2 červené sladké papriky	238 g
3 chilli papričky	9 g
rajčatový protlak	140 g
4 stroužky česneku	12 g
šťáva z 1 citronu	20 g
2 lžíce olivového oleje	24 g
1 lžička římského kmínu	6 g
1 lžička uzené papriky	6 g
1/2 lžičky mletého koriandru	3 g
1/2 lžičky mletého kmínu	3 g
1/2 lžičky soli	3 g

Postup

1. Papriky a chilli papričky ugrilujeme v troubě na pečicím papíře.
2. Společně s oloupanými stroužky česneku, šťávou z citrónu, rajčatovým protlakem, olivovým olejem, kořením a solí je v mixéru umixujeme dohladka.

3. Hotovou omáčku použijeme ihned dále v receptu nebo ji skladujeme v lednici a zkonzumujeme do 3 dnů.

Ingredience na kuře Harissa: 4 porce

omáčka Harissa	viz recept výše
4 kuřecí prsa bez kůže	600 g
brambory	500 g
1 žlutá paprika	130 g
1 červená sladká paprika	119 g
2 červené cibule	200 g
rajčata	200 g
1 lžíce olivového oleje	12 g

Postup

1. Kuřecí prsa očistíme a osušíme. Ze všech stran je důkladně potřeme omáčkou Harissa.
2. Pekáč či pánev vytřeme olivovým olejem. Brambory a zeleninu si nakrájíme a umístíme do pekáče či pánve, kde jí důkladně promícháme se zbytkem omáčky.
3. Na brambory se zeleninou položíme kuřecí prsa a dáme péct do

předehřáté trouby na 180 °C přibližně na 1 hodinu.

Tabulka výživových údajů

výživové údaje		na porci	na 100g	celkem 4 porce	kritéria Vím, co jím
energetická hodnota (kcal)	kcal	421	76	1685	400-700 kcal/porci
bílkoviny	g	36,4	6,6	145,6	-
sacharidy	g	37,5	6,8	150,1	-
z toho cukry	g	15,2	2,7	60,8	-
tuky	g	14,2	2,6	56,6	-
z toho		-	-	-	-
nasycené mastné kyseliny (SFA)	g	2,4	0,4	9,6	≤ 2 g/100 g
transmastné kyseliny (TFA)	g	0	0	0	≤ 0,15 g/100 g
vláknina	g	7,5	1,3	29,8	≥ 1,2 g/100 g
sůl	g	2,20	0,40	8,78	≤ 0,875 g/100 g
přidaný cukr	g	0	0	0	≤ 3 g/100 g

Recept prošel hodnocením, odpovídá kritériím programu a byl certifikován logem Vím, co jím (hl. jídlo).

exotické jídlo kulinářský zážitek kuře harissa kuřecí maso marináda na maso omáčka harissa paprika rajčata recept s masem receptura dle kritérií Vím, co jím tabulka výživových hodnot zdravý recept

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz