

Křepelka s černou kapustou a boby

Celkový čas vaření **50 min.** 20 min. Doba přípravy **30 min.** Doba vaření **30 min.** Čas na odležení

INGREDIENCE

10 Porce

Na křepelku:

10 křepelék, připravených k pečení

100 ml Kikkoman BIO sójová omáčka

100 ml olivového oleje

Na zeleninu:

2 bio citrony, nakrájené na tenké plátky

800 g bobů (váha po scezení), konzervované

400 g zelených oliv (váha po scezení)

100 g mladého česneku, oloupaného

300 g perlových cibulek, oloupaných

200 ml olivového oleje

200 ml kuřecího vývaru

100 ml Kikkoman BIO sójová omáčka

2 snítky satirejky, otrhané lístky
pepř, čerstvě mletý

Na kapustu:

50 ml olivového oleje

300 g černé kapusty, očištěné

150 g slunečnicových semínek

50 ml zeleninového vývaru

POSTUP PŘÍPRAVY

Krok 1

Křepelky promíchejte s Kikkoman BIO sójovou omáčkou a nechte marinovat alespoň 1 hodinu.

Krok 2

Předehřejte troubu na 180 °C (horní/spodní ohřev). Plátky citronu, boby, olivy, česnek a cibulky vložte do velké mísy. Promíchejte s olivovým olejem, kuřecím vývarem, Kikkoman BIO sójovou omáčkou a pepřem, poté rovnoměrně rozprostřete na plechy. Pečte v troubě asi 30 minut.

Krok 3

Křepelky pokapejte olejem a položte na rošt. Pečte v troubě asi 20 minut.

Krok 4

Na pánvi rozežhřejte olej na středním ohni a černou kapustu 1–2 minuty restujte. Přidejte slunečnicová semínka a podlijte vývarem. Krátce přivedte k varu, poté před podáváním nechte lehce okapat na kuchyňském papíru.

Krok 5

Zeleninu vyjměte z trouby a promíchejte se satirejkou.

Krok 6

Na každý talíř podávejte jednu křepelku s bobovou zeleninou a trochou výpeku, doplněnou černou kapustou.

