



Recepty

Křupavé kuřecí nugetky



5.0

1 hodnocení



Pečení



60 min

Budete potřebovat

Postup přípravy receptu

Křupavé kuřecí nugetky z trouby se SLADKOKYSELOU OMÁČKOU z kapsičky Hamánek. Možná to zní opět trošku zvláště :D, ale vlastně to vůbec zvláštní není. Domácí sladkokyselá omáčka se obvykle dělá z meruňkového džemu, tak proč by to nešlo z meruňkové kapsičky? Kapsička je jen ovocné pyré a když se správně dochutí, vznikne k tomu omáčka, která mě k nugetkám fakt bavila. Nakonec jsem zvolila kombinaci meruňka/broskev a mango. Nugetky krásně křupaly a vzniklo tak jídlo, které bavilo děti i Majka.

Ingredience na sladkokyselou omáčku

- 1 kapsička Hamánek meruňka/broskev/jablko
- 1 kapsička Hamánek mango
- 4 lžičky jablečného octa nebo citronu
- 2,5 lžičky medu
- větší špetka soli
- ½ lžíce kukuřičného škrobu
- špetka sušené cibule nebo česneku
- 1 lžička sójové omáčky
- 1-2 lžičky hořčice

Ingredience na nugetky

- 400 g kuřecích prsou
- ¾ lžičky soli
- ½ lžičky pepře – volitelné (já kvůli dětem vynechala, pepř nemusí)
- ¾ lžičky sušeného česneku
- ¾ lžičky sušené cibule

- ¾ lžičky sladké papriky
- 1 lžíce kukuřičného škrobu
- 80 g nastrohaného sýra
- 3 lžíce hladké mouky
- 2 vejce
- 80 g panko strouhanky nebo neslazených cornflaků
- 1,5 lžíce oleje

Postup na omáčku

- 1 Vše dejte do malého kastrůlku.
- 2 Krátce provařte 1–2 minuty, aby nebyl škrob v omáčce cítit a vznikla lesklá emulze.
- 3 Ochutnejte a doladte dle potřeby solí, popř. sójovkou nebo pro větší strávnický hořčicí. Pokud by byla omáčka málo kyselá, přidejte trošku octu a kdyby chyběla sladkost, pak malinko medu. Hloubku omáčky dodáte právě díky sušené cibuli, soli a popř. sójovky.
- 4 Omáčku před podáváním vychladte.

Postup na nugetky

- 1 Kuřecí maso nakrájejte na kostky a dejte do nožového mixéru.
- 2 Přidejte sůl, pepř, česnek, papriku, škrob, sýr a krátce rozmixujte. Nemá vzniknout kaše, ale hrubá směs.
- 3 Vytvarujte malé nugetky a pokládejte je na talíř lehce posypaný škrobem. Dejte na cca 20 minut do mrazáku zatuhnout, aby se lépe obalovaly. Není to ale nezbytně nutné.

- 4 Plech vyložte pečicím papírem a lehce potřete olejem. Troubu předehřejte na 200 °C na horkovzduch.
- 5 Na obal si připravte miskou s moukou, rozšlehaným a osoleným vejcem a strouhankou promíchanou s olejem (popř. najemno namleté cornflaky).
- 6 Obalené nugetky pokládejte na plech, lehce zastříkněte olejem a dejte péct na 200 °C (horkovzduch). Pečte cca 10 minut, potom nugetky otočte a pečte dalších cca 5-8 minut do zlatova.
- 7 Podávejte horké a křupavé s vychlazenou sladkokyselou omáčkou.

Autor: Martina Hladjuk [@mamachefcz](#)