



Konfitované kuřecí stehno s citrusovou gremolatou a pohankou

SUROVINY NA 4 PORCE

- 4 kuřecí stehna
- sůl, pepř
- 4 stroužky česneku i se slupkou
- 2 větvičky tymiánu nebo rozmarýnu
- 1–2 bobkové listy
- 500 g kachního, husího nebo vepřového sádla
- zeleninové odkrojky, například slupky z cibule, mrkve, celeru nebo petržele

CITRUSOVÁ GREMOLATA

- 1 svazek čerstvé petrželky včetně stonků
- 1 menší šalotka nebo zbytky jarní cibulky
- kůra a šťáva z citronu
- kůra a šťáva z pomeranče
- 1 lžíce olivového oleje
- sůl, pepř

POHANKA

- 200 g pohanky lámanky
- 400 ml vody
- sůl
- drobné zbytky zeleniny, například natě, košťály nebo listy

POSTUP

Kuřecí stehna osolte, opepřete, potřete rozmačkaným česnekem a přidejte bylinky. Nechte alespoň 2 hodiny, ideálně přes noc, odležet v lednici.

Na dno pekáče rozložte zeleninové odkrojky. Na ně položte stehna, přidejte bylinky a bobkový list. Zalijte rozpuštěným tukem tak, aby byla stehna ponořená. Přikryjte a pečte při 130–140 °C asi 2,5–3 hodiny, dokud maso nezměkne.

Hotová stehna vyjměte z tuku, nechte okapat a před podáváním je krátce opečte v troubě nebo na pánvi, aby měla křupavou kůrku.

Na gremolatu nasekejte petrželku včetně stonků a šalotku najemno. Přidejte citrusovou kůru, šťávu, olivový olej, sůl a pepř. Promíchejte a nechte krátce odležet.

Pohanku propláchněte, zalijte vodou, osolte a přidejte drobně nakrájené zbytky zeleniny. Přiveďte k varu, vařte 2–3 minuty, odstavte a nechte pod pokličkou dojít asi 15 minut.

SERVÍROVÁNÍ

Na talíř dejte pohanku, přidejte křupavé kuřecí stehno a navrch citrusovou gremolatu. Podávejte teplé, případně s trochou výpeku nebo silného vývaru.

ZERO WASTE PRINCIP

Tuk po konfitování přecedte a uchovejte v lednici. Lze ho použít znovu na konfitování, smažení nebo dochucení příloh. Kostí, zeleninové odkrojky a výpek použijte na silný domácí vývar. Zbylé maso natrhejte do salátu, sendviče, polévky nebo rizota.