

Kořeněné kuře s mangovým salátem



Obtížnost: 🍴 🍴 🍴 🍴 🍴

Čas přípravy: 10min , Čas vaření: 25min
Celkový čas: 35min , Porce: 4

246 kalorií , 0 g cukrů , 27 g tuků , 0 g bílkovin

Autor: sonizna

Odkaz: <https://srecepty.cz/korenene-kure-s-mangovym-salatem>

Příprava

Kuře potřeme olejem, osolíme, posypeme garam masalou a osmažíme 6 minut z každé strany. Mango nakrájíme na tenké měsíčky. Okurku a cibuli nakrájíme na tenká kolečka. Smícháme to dohromady a posypeme koriandrem. Rozdělíme na talíře. Smícháme jogurt s limetkovou šťávou a kůrou, osolíme, opepříme a rozdělíme na talíře. Kuřecí maso nakrájíme na třetiny a rozdělíme na salát.



Tip k receptu

Podáváme s oblíbeným pečivem – nejlepší jsou čerstvé rozpečené a ještě teplé bagetky. V jedné porci je 1097 kJ, 36 g bílkovin, 16 g sacharidů, 16 g tuku, 3 g vlákniny.

Ingredience

- ✓ 4 ks kuřecích prs
- ✓ 1 ks manga
- ✓ 1/2 ks okurky
- ✓ 1/2 ks červené cibule
- ✓ 1/2 ks limety
- ✓ 4 lžíce olivového oleje
- ✓ 1 lžička garam masaly
- ✓ 4 lžíce zakysané smetany
- ✓ 3 lžíce koriandru

Kategorie

Obyčejný den, Arabská, Bezlepková, Redukční, Celoročně, Finančně nenáročná, Drůbež a králík, Zelenina, Hlavní chod

