

Kuřecí prsa s listovými saláty



Obtížnost: ◻◻◻◻◻

Čas přípravy: 20min , Čas vaření: 20min
Celkový čas: 40min , Porce: 4

1103 kalorií , **0 g** cukrů , **55 g** tuků , **135 g** bílkovin

Autor:

Odkaz: <https://srecepty.cz/kureci-prsa-s-listovymi-salaty>

Příprava

Kuře očistíme a opláchneme, česnek oloupeme a utřeme, šalotku očistíme a nasekáme- vše promícháme s limetovou šťávou, přidáme zázvor, nasekané chilli, sojovku, olivový olej. Prsa podélně překrojíme napůl a položíme do marinády cca na 2 hodiny. Saláty rozdělíme na listy, omyjeme, osušíme a natrháme, oloupanou cibuli nakrájíme na kolečka, vše promícháme, česnek prolisujeme a rozmícháme s citrónovou šťávou. Mícháme a postupně přiléváme olivový olej, osolíme, opeříme a pak přelijeme salát dresinkem . Prsa vyjmeme z marinády osolíme a opečeme je na grilu po obou stranách, stejně opečeme kousky řapíkatého celeru. Opečená prsa podáváme na salátu, přelitém zálivkou a dozdobíme grilovaným řapíkatým celerem a čerstvými bylinkami.

Ingredience

- 600 g kuřecích prsou
- Marináda: 1 šalotka
- 1 stroužek česneku
- 100 ml limetové šťávy
- 2 lžičky strouhaného zázvoru
- 1 lžička chilli
- 1 lžíce sojové omáčky
- 3 lžíce olivového oleje
- 2 kousky řapíkatého celeru
- Salát: 1/2 hlávky ledového salátu
- 1/2 hlávky salátu biondo
- 1/2 svazku jarní cibulky
- 1 lžíce citronové šťávy
- 4 lžíce olivového oleje
- sůl
- pepř

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Finančně náročnější, Drůbež a králík, Klasika, Rodina, Salát