

Kuřecí prsa v jogurtové marinádě



Obtížnost: 🍴 🍴 🍴 🍴 🍴

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

1194 kalorií , **0 g** cukrů , **39 g** tuků , **167 g** bílkovin

Autor: sonizna

Odkaz: <https://srecepty.cz/kureci-prsa-v-jogurtove-marinade>

Příprava

Kuřecí prsa nakrájíme na nudličky a naložíme je do marinády, kterou připravíme tak, že smícháme 500 g bílého jogurtu, 2 utřené stroužky česneku, lžící zázvoru a na jemno nakrájenou chilli papričku. Necháme marinovat aspoň dvě hodiny, nejlépe však přes noc. Poté kuřecí maso lehce otřeme papírovým ubrouskem, naskládáme ho na plech vyložený pečicím papírem a pečeme 20 minut na 200 °C. Mezitím si připravíme dresink: smícháme 150 g bílého jogurtu s utřeným stroužkem česneku, lžičkou citrónové šťávy a nasekanou mátou. Podle chuti osolíme a opepříme. Na talíř rozdělíme maso, přidáme na kolečka nakrájenou okurku zakápnutou olivovým olejem a dresink.



Tip k receptu

Jogurtová marináda maso perfektně zkrěhčí.



Ingredience

- ✓ 600 g kuřecích prs
- ✓ 650 g bílého jogurtu
- ✓ 1 lžička soli
- ✓ 1 lžička pepře
- ✓ 2 lžíce olivového oleje
- ✓ 1 lžíce mletého zázvoru
- ✓ 1 lžíce máty peprné
- ✓ 1 ks okurky
- ✓ 3 stroužky česneku
- ✓ 1 ks chilli papričky
- ✓ 1 lžička citrónové šťávy

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Bezlepková, Celoročně, Finančně nenáročná, Drůbež a králík, Hlavní chod