

# Marinované kuřecí prso Satay



**Obtížnost:** □□□□□

Čas přípravy: 15min , Čas vaření: 40min  
Celkový čas: 55min , Porce: 2

**71694** kalorií , **2 g** cukrů , **72 g** tuků , **2005 g** bílkovin

**Autor:** Šéfredaktor

**Odkaz:** <https://srecepty.cz/marinovane-kureci-prso-satay>

## Příprava

Očistíme kuřecí prsa s kostí, pak osolíme a opeříme. Na pánvi si rozežřejeme olivový olej a z obou stran orestujeme. Příprava marinády – připravíme si burské ořechy, kokosové mléko, česnek, zázvor, chilli papričky a vše společně rozmixujeme. Kuřecí prso vložíme do marinády a dáme na cca 7 minut při 180°C péct do trouby. Okurkový salátek s jogurtem – nastrouhanou okurku osolíme a opeříme, smícháme s bílým jogurtem, třeným česnekem a sušenou mátou. Uvařené brambory smícháme s plochou petrželkou.

## Ingredience

- 200g kuřecích prsou s kostí
- 100 kg brambor
- plochá petržel
- 5g másla
- sůl a pepř dle chuti
- 30g burských ořechů
- 50 ml kokosového mléka
- 1 česnek
- 5 g zázvoru
- 1 chilli paprička
- 100 g okurky
- 50 g bílého jogurtu
- 5 g máty peprné

## Kategorie

Obyčejný den, Celoročně, Drůbež a králík, Zelenina, Rodina, Hlavní chod

