

Zelený a bílý chřest s kuřetem



Obtížnost: 

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

1027 kalorií , **0 g** cukrů , **33 g** tuků , **138 g** bílkovin

Autor: sonizna

Odkaz: <https://srecepty.cz/zeleny-a-bily-chrest-s-kuretem>

Příprava

Oba chřesty oloupeme a zbavíme je dřevnatých konců. Dáme vařit vodu. Nejprve dáme jen bílý chřest a vaříme ho 3 minuty. Poté přidáme zelený chřest a vaříme ještě dvě minuty. Poté chřesty vylovíme a zchladíme studenou vodou. Do vody z chřestů dáme kuřecí maso a vaříme 15 minut. Mezitím si propláchneme salát a připravíme dresink: vyšleháme olej s hořčicí a citrónovou šťávou. Na talíře rozdělíme chřest, přidáme maso natrhané vidličkou, salát a přelijeme dresinkem. Osolíme a opepříme čerstvě mletým pepřem.



Tip k receptu

Chřest volíme půl bílý a půl zelený. Použít můžeme také zbylé vařené kuřecí maso.

Ingredience

- ✓ 800 g chřestu
- ✓ 400 g kuřecích prs
- ✓ 100 g římského salátu
- ✓ 100 g parmazánu
- ✓ 50 ml olivového oleje
- ✓ 1 lžička soli
- ✓ 1 lžička pepře
- ✓ 1 lžička Dijonské hořčice
- ✓ 2 lžíce citrónové šťávy

Kategorie

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