

## Kuracie stehná v jemnom zemiakovom škrobe

### Suroviny na mäso:

4 ks predných kuracích stehien

1 hlávka cesnaku

paradajky

paprika červená

syr (podľa toho, aký máte radi)

Solamyl

### Suroviny na šalát:

hlávkový šalát

kukurica

paradajky

paprika

olivový olej

koreniny

### Moja príloha:

celozrnný chlieb



### Príprava mäsa:

Kuracie stehná odkostíme. Osolíme, okoreníme z oboch strán. Hlávku cesnaku si pretlačíme a potrieme na strane bez kože. Potom všetky stehná obalíme v Solamyle. Paradajku a papriku si nakrájame na kolieska.

Na panvičku s rozpáleným olejom dáme obalené stehná kožou nadol. Opekáme asi 4 minúty, potom mäso otočíme, znova necháme opekať 4 minútky, ale panvičku prikryjeme. Potom mäso znova otočíme, položíme na vrch plátok papriky a paradajky a panvičku prikryjeme. Necháme to asi tak 2 minútky. (Niekedy zvyknem do kolieska papriky dať vajíčko ktoré sa nám krásne spraví 😊).

Potom mäso vyberieme a na vrch postrúhame syr.

### Príprava šalátu:

Všetku zeleninu si najskôr umyjeme, očistíme. Potom si ju nakrájame, tak ako nám najviac chutí. Dochutíme trochou oleja, soli, korenia, bazalky a jablkového octu.

### Príloha:

Opekané topinky z celozrnného chleba. (Môj tip? Skúste k tomu pečené zemiaky. 😊)

**Dobrá chuť!**

