

Tělovýchovné lékařství, zdravé jídlo-recept

Anna Ruttkay-Nedecká, 4. ročník VŠEO LF Upol

## **Pečená horní kuřecí stehna s celozrnnými těstovinami s pestem a míchaným zeleninovým salátem.**

### **Pečená horní kuřecí stehna**

Suroviny: 4 porce horních kuřecích stehen, provensálské koření, sůl

Postup: Jednotlivé kousky horních kuřecích stehen opláchneme, jemně osolíme a okořeníme provensálským kořením. Takto připravené maso pečeme v troubě cca 80 minut při teplotě 150°C v sáčku na pečení.

### **Celozrné těstoviny s pestem**

Suroviny: 500 g celozrnných těstovin, 150 g pesta, sůl

Postup: Těstoviny vaříme do měkka v osolené vodě, scedíme a ještě teplé smícháme s pestem.

### **Míchaný zeleninový salát**

Suroviny: 2 hlávky listového salátu odrůdy Little Gem, 100 g černých oliv v nálevu, 2 kusy papriky bílé, 2 kusy papriky kapie, 2 kusy rajčat, naklíčené fazolky mungo

Postup: Salát, rajčata a papriky důkladně omyjeme, očistíme, nakrájíme a smícháme. Na závěr přidáme černé olivy i s nálevem a naklíčené fazolky.

