

Kuracie mäso s avokádovou omáčkou



Ingrediencie:

- Kuracie mäso
- Soľ
- Grilovacie korenie
- Horčica
- Olivový olej
- Avokádo
- Cesnak
- Maslo
- Citrónová šťava
- Sladká smotana
- Ryža

Postup:

Kuracie mäso:

Kuracie mäso nakrájame, osolíme a okoreníme grilovacím korením a potrieme zľahka horčicou. Necháme chvíľu odstáť. Potom na olivovom oleji opražíme mäso z oboch strán, prilejeme trochu vody a podusíme, aby mäso zmäklo. Keď je mäkké, odstavíme a vyberieme zo šťavy.

Avokádová omáčka:

Avokádo ošúpeme, nakrájame na kocky. V hrnci rozpustíme maslo a na ňom opražíme avokádo, aj spolu s pretlačeným cesnakom. Posolíme, pridáme vodu a dusíme. Po zmäknutí,

odstavíme a pomixujeme dohladka. Potom znovu privedieme do varu. Pridáme citrónovú šťavu a na záver sladkú smotanu.

Podávame s ryžou.

Mrkvový krém



Ingrediencie:

- Mrkva
- Zemiaky
- Soľ
- Čierne korenie
- Sladká smotana
- Olej

Postup:

Ošúpeme a nakrájame mrkvu aj zemiaky na kocky a opražíme na oleji. Posolíme a pokoreníme čiernym korením. Keď sú opražené, pridáme vodu a dusíme až do zmäknutia. Potom odstavíme z ohňa, pomixujeme a znovu privedieme do varu. Pridáme sladkú smotanu a dochutíme. Môžeme podávať s opraženým chlebom.