

Kuracie prsia na prírodno

Ingrediencie : kuracie prsia ,
repkový olej, čierne korenie , soľ,
bylinková zmes

Príloha: ľadový šalát ,paradajky,
rukola, slnečnicové semienka, syr-
eidam ,olivový olej, vegeta,
cesnak,čierne korenie , balsamico



Postup: Na panvici si rozohrejeme olej potom pridáme okorenené a osolené kuracie prsia, ktoré sme si predtým narezali na tenšie kusy a pečieme do zlatista z oboch strán. Do šalátu si nakrajame na menšie kúsky paradajky pridáme rukolu a natrháme ľadový šalát, slnečnicové semienka, nastrúhaný syr , okoreníme a osolíme a nakoniec pridáme par kvapiek balsamica a olivového oleja a všetko spolu premiešame. Potom už len podávame.

Dominika Frišová 4. ročník , Tělovýchovné lékařství