

Kuřecí steak s batátovými hranolkami

Ingredience:

2 batáty
1 čajová lžička skořice
150g kuřecích prsních řízků
Sůl, pepř, česnek, sladká paprika, muškátový květ, bazalka
Řepkový olej

Postup:

Předehřejeme horkovzdušnou troubu na 200°C. Batáty důkladně omyjeme vodou a nakrájíme. Rozložíme hranolky na plech, posypeme kořením (sůl, pepř, paprika, skořice), polejeme trochou oleje a dáme péct na 15 minut. Mezitím nakrájíme kuřecí maso na tenké plátky a dáme smažit na pánev se lžičkou řepkového oleje. Maso posypeme z obou stran kořením a smažíme ho po dobu 15 minut. Hotové řízky s hranolkami podáváme se zeleninovou oblohou.



Nutriční hodnoty:

1 porce	510kcal
Tuky	7g
Sacharidy	110g
Vláknina	14g
Proteiny	41g

