

Kuřecí steak se salátem z cizrny

Michaela Malíková

Ingredience:

- 200g cizrny
- 200g kuřecích prsních řízků
- 2 cibule
- 2-3 stroužky česneku
- polníček
- zakysaná smetana
- olivový olej
- sůl, pepř, kurkuma, směs sušených bylinek
- šťáva z citronu

Příprava cizrny:

Cizrnu vložíme do misky se studenou vodou a necháme odležet alespoň 3-4 hod., nejlépe však přes noc. Poté ji scedíme a povaříme cca hodinu na mírném plameni. Necháme vychladnout a můžeme podávat v našem receptu.

Příprava salátu:

Připravenou cizrnu vsypeme do větší mísy, přidáme lístky polníčku (případně doplníme rukolou nebo ledovým salátem) a zakápneme olivovým olejem (dle chuti). Nakrájíme cibuli na tenké plátky a přidáme do mísy. Jako dressing si do zakysané smetany přimícháme rozmačkaný česnek, přidáme veškeré koření, zakápneme šťávou z citronu a pořádně promícháme vše dohromady. Zalijeme salát dressingem, znovu promícháme a necháme vychladit v lednici.

Příprava kuřecích steaků:

Steaky je lepší mít naložené v lednici alespoň 3 hodiny. Nakládáme do olivového oleje, posolené, zaprášené kurkumou a pepřem. Naložené steaky vložíme na mírně rozpálenou pánev (ne úplně žhavou, aby se nepřipálily) a restujeme z každé strany cca 3-4 minuty do zlatova.

Kuřecí steaky ihned podáváme ještě teplé s vychlazeným salátem.

