

Kuřecí stehenní steak se zeleninovým salátem a přelivem ze zakysané smetany a česneku medvědího.

Marek Laga

Ingredience:

- 2 kuřecí stehna
- Sůl
- Pepř

Přeliv:

- Zakysaná smetana
- Hrst česneku medvědího
- Sůl

Salát:

- Hlávka baby salátu
- Červená a žlutá rajčata
- Červená a zelená masitá paprika
- Ředkvičky
- Řapíkatý celer
- Jarní cibulka
- Pažitka

Postup:

Kuřecí stehna vykostíme, zbavíme kůže a tuku. Osolíme, opepříme podle chuti, ale méně je někdy více. Na teflonové nebo jiné nepřilnavé pánvi bez tuku osmahneme. Zalijeme trochou vody a podusíme do měkka.

Rajčata, papriku, ředkvičky, řapíkatý celer, pažitku a jarní cibulku nakrájíme, baby salát natrháme a vložíme do mísy. Zakápneme šťávou z citronu nebo limetky a promícháme. Nesolíme ani jinak nekořeníme.

Přeliv připravíme tak, že smícháme zakysanou smetanu s pomletým nebo najemno nasekaným česnekem medvědího a solí.

Mimo sezónu použijeme pesto z česneku medvědího, které připravíme tak, že rozmixujeme česnek medvědí se solí a olivovým olejem.

Na talíř vložíme zeleninový salát, dušené kuřecí maso a dle chuti přidáme připravený přeliv.

Ozdobíme zelenou petrželkou a podáváme.

