

## Zdravý kuřecí Caesar

---

*„jemně nakrájený květák není jen lahodný – pokud je podáván za syrova, získáme dvakrát více vitamínu B6 a třikrát více draslíku“*

---

- pro dva
- příprava 25 minut
- středně náročné

### Ingredience:

- 1 citron
- 15g parmazánu
- 4 lžice přírodního jogurtu
- ½ lžičky hořčice
- 1 lžička Worcestrové omáčky
- bílý vinný ocet
- extra panenský olivový olej
- 1 malá červená cibule
- ½ malého květáku (300g)
- 1 římský salát
- olivový olej
- 1 větvička čerstvého rozmarýnu
- 2 x 120g kuřecí prsa bez kůže
- 1 tlustý plátek celozrnného chleba
- 2 ančovičky v oleji



### Postup:

1. Jemně nastrouhejte citrónovou kůru a parmazán do velké mísy. Nakrájejte a přidejte ančovičky, společně s jogurtem, hořčicí a Worcestrovou omáčkou.
2. Vymačkejte z poloviny citronu šťávu, přidejte 1 lžici octa a dvě lžice panenského oleje a míchejte do vzniku zálivky.
3. Nyní si připravte samotný salát. Začněte oloupáním a velmi jemným nakrájením cibule. Poté ji přimíchejte do zálivky.
4. Odlamte a vyhodte veškeré špatné vnější listy z květáku a poté jej velmi jemně nakrájejte. Jemně nakrájejte rovněž salát a obojí naložte na zálivku, kdy vše smíchejte až těsně před podáváním.
5. Dejte 1 lžičku olivového oleje do pánve na středním ohni. V dlani jemně rozetřete lístky rozmarýnu na obě strany kuřete. Smažte 4 minuty z každé strany, dokud není dozlatova.
6. Chléb nakrájejte na kostičky a opečte okolo kuřete, obračejte, dokud nebudou celé zlatavé.
7. Salát pečlivě zamíchejte, kuře nakrájejte a podávejte posypané s krutony a citronovými klínky pro dochucení.