

# Kurací rezeň v sezamovej kruste



**22. 12. 2022**

Štedrovečerná večera nemusí byť nutne zabehnutá klasika v podobe kapra, rezňov a zemiakového šalátu s majonézou. Skúste napríklad tento lowcarb kurací rezeň v sezamovej kruste s ľahkým zemiakovým šalátom.

***Recept je vhodný od 3. fázy Prodiety diety.***

## **Kurací rezeň v sezamovej kruste**

*Ingrediencie na 2 porcie:*

- 300 g kuracích prs
- 50 g namletých mandlí (prípadne možno použiť aj mandľovú múku)
- 1 PL lúpaného bieleho sezamu
- 1 PL lúpaného čierneho sezamu
- kôra z 1/2 citróna
- 50 g bieleho jogurtu
- 1 lyžica olivového oleja
- 1 malé vajcia
- rozotrený strúčik cesnaku
- soľ a korenie

***Postup prípravy:***

Predhrejte rúru na 185-190 ° C a pripravte si plech vyložený papierom na pečenie. Kuracie prsia umyte, očistite, nakrájajte na menšie kusy a osolte a okoreňte. Do misy nasypete mleté mandle, oba sezamy a kôru z citróna a premiešajte. V druhej miske zmiešajte jogurt, vajcia, olej a cesnak a premiešajte. Kuracie rezne dajte najprv do zmesi z jogurtu, z oboch strán potrite a potom obalte v

pripravenej strúhanke. Pečte vo vyhriatej rúre 25-35 minút na 185-190 °C. Po upečení ihneď podávajte, aby bol rezeň pekne chrumkavý.

## **Zemiakový šalát**

*Ingrediencie na 2 porcie:*

- 4 menšie šalátové zemiaky
- 2 hrsti čerstvého baby špenátu
- 1 kus menšej červenej cibule
- 2 lyžice bieleho vínneho octu
- 100 ml vývaru (najlepšie hovädzieho)
- 2 lyžice za studena lisovaného oleja (najlepšie slnečnicový)
- 1 PL nakrájané pažítky na drobno
- soľ a korenie

*Postup prípravy:*

Zemiaky uvarte v šupke. Nechajte ich len trochu vychladnúť a ošúpte. Ešte veľmi teplé zemiaky nakrájajte na kolieska. Dajte do misy a pridajte cibuľu pokrúpanú na jemné kolieska. Zemiaky s cibuľou zalejte podľa chuti octom a olejom. Pridajte horúci vývar. Zemiaky musia byť stále teplé, aby sa do nich všetky tekutiny poriadne vsiakli. Pridajte hrst baby špenátu a čerstvo namleté korenie a soľ. Všetko dobre premiešajte, prípadne doladte chute. Pred podávaním pridajte ešte hrst baby špenátu.