

Grilované kuracie prso s jarným šalátom



21. 10. 2021

Recept je vhodný pre: [2. fáza](#), [3. fáza](#)

Snehová nádielka je tá tam a my máme po dlhej dobe chuť na niečo ľahké a svieže. Vyskúšajte recept na grilované kuracie mäso s jarným šalátkom a zálievkou vinaigrette.

Čo potrebujete:

- 150 g kuracieho mäsa bez kože
- 1/4 lyžičky sladkej papriky
- 1/4 lyžičky sušeného cesnaku
- soľ a čierne korenie
- oregano
- lyžica olivového oleja
- hrst baby špenátu
- hrst rukoly
- 3 redkovky
- 4 cherry rajčiny
- 1/4 šalátovej uhorky
- 1/8 červenej cibule

Zálievka vinaigrette:

- 2 polievkové lyžice olivového oleja
- 2 lyžičky dijonskej horčice (nesladenej)
- 4 lyžičky vinného octu
- 2 lyžičky citrónovej šťavy
- vo vode rozpustné, alebo tekutá Stévia
- mleté čierne korenie
- soľ

Ako na to:

- 1.** V miske zmiešame korenie, soľ, sladkú papriku, oregano a sušený cesnak a olivový olej.
- 2.** Kuracie prso zľahka naklepeme a potrieme koreniacou zmesou. Necháme pol hodiny v chladničke.
- 3.** Medzitým si pripravíme šalát.
- 4.** V šalátovej mise zmiešame rukolu a špenát, pridáme na kolieska nakrájané redkovky, rozpolené cherry paradajky a na kolieska nakrájanú uhorku. Nakoniec posypeme na kolieska nakrájanou červenou cibuľou.
- 5.** Ochutíme vinaigrette zálievkou, ktorú si pripravíme zmiešaním dijonskej horčice, vínneho octu, citrónovej šťavy, stévie, korenia a soli. Pripravený šalát polejeme zálievkou.
- 6.** Šalát si pripravíme na tanier a dozdobíme nakrájaným kuracím prsom, ktorý sme si ogrilovali z každej strany asi 5 minút.