

Kuře na citrónu a medu Do 40 min



Nutriční hodnoty

Energie 228 kcal / **Bílkoviny** 18 g / **P** (fosfor) 176 mg / **K** (draslík) 252 mg / **Na** (sodík) 121 mg

Jak na to?

Troubu rozehřejte na 190 °C. Omyté prsíčko rozložte do pekáčku, zapékačké misky. Šťávu, kůru, pepř, olej, sůl, prošlehejte a přelijte přes maso. Kuře v marinádě několikrát otočte, aby se důkladně obalilo. Tip - maso můžete nechat marinovat i několik hodin - záleží na vašem čase. Kuřecí prsa pečte asi 20 minut, pak je otočte a pečte dalších 20 min a občas potřete šťávou. Po upečení maso nechte velmi krátkou dobu vychladnout a prsíčka nakrájejte na tenké plátky, které poléváte šťávou z masa. Servírujete na natrhané listy salátu a jako příkrm zvolte pomerančovou rýží.

Co budete potřebovat?

2 kuřecí prsíčka - ve velikosti 80 g (na porci)

1 pol. lžíce medu, jemně strouhaná kůra

a šťáva z jednoho menšího citrónu

1 lžíce olivového oleje, sůl, pepř

křehký zelný salát