

Grilované kuřecí maso se salátem z quinooy



Obtížnost: □□□□□

Čas přípravy: 20min , Čas vaření: 5min
Celkový čas: 25min , Porce: 4

778 kalorií , **9 g** cukrů , **35 g** tuků , **92 g** bílkovin

Autor: sonizna

Odkaz: <https://srecepty.cz/grilovane-kureci-maso-se-salatem-z-quinoy>

Příprava

Quinou uvaříme podle návodu na obalu. Smícháme máslo, nasekanou chilli papričku a česnek. Kuřecí maso nakrájíme na proužky, osolíme a opepříme. Potřeme olivovým olejem. Opečeme dozlatova. Na ještě horké maso natřeme ochucené máslo a necháme rozpustit. Rajčata nakrájíme na kousky, olivy přepůlíme. Smícháme s rozdrobenou fetou a nasekanou mátou. Přimícháme quinou, kterou zakápneme citrónovou šťávou a kůrou. Osolíme, opepříme. Zeleninu rozdělíme na talíře a nahoru dáme kuřecí maso.

Tip k receptu

Quinoa je velmi zdravá příloha. Skvěle se hodí do salátů.

Ingredience

- 225 g quinooy (Merlík)
- 25 g másla
- 400 g kuřecích prs
- 300 g rajčat
- 1 ks chilli papričky
- 1 stroužek česneku
- 1/2 citrónu
- 1,5 lžice olivového oleje
- 1/2 hrsti oliv
- 1 lžice máty peprné
- 1/2 lžičky soli
- 1/2 lžičky pepře

Kategorie

Obyčejný den, Řecká, Celoročně, Finančně nenáročná, Drůbež a králík, Hlavní chod

