

Kuřecí plátek s bazalkou a česnekem



Obtížnost: ◻◻◻◻◻

Čas přípravy: 10min , Čas vaření: 20min
Celkový čas: 30min , Porce: 2

94 kalorií , **0 g** cukrů , **7 g** tuků , **1 g** bílkovin

Autor: Peta S

Odkaz: <https://srecepty.cz/kureci-platek-s-bazalkou-a-cesnekem>

Příprava

Kuřecí prsa omyjeme a naklepeme(nejlépe neostnatou paličkou), lehce osolíme a posypeme bazalkou z obou stran. Pečeme na rozehřáté pánvičce na trošce oleje, můžeme podlévat vodou, aby bylo maso šťavnatější a vytvořila se nám šťáva. Když už jsou prsa skoro dopečená, potřeme je nadrobno nakrájenými kousky česneku, chvíli necháme ještě péci, aby maso přijalo chuť česneku a můžeme podávat. Pro ozdobu můžeme posypat kousky jarní cibulky.

Ingredience

- 2 ks kuřecích prsou
- lžíce bazalky
- trocha soli
- 2 stroužky česneku
- 1 lžíce olivového oleje
- jarní cibulka

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Redukční, Celoročně, Finančně nenáročné, Drůbež a králík, Jídlo na každý den, Rodina, Hlavní chod

