Kuřecí paillard s citrónem a bylinkami

Obtížnost:

Čas přípravy: 15min , Čas vaření: 7min
Celkový čas: 22min , Porce: **5**

469 kalorií , **25 g** cukrů , **43 g** tuků , **11 g** bílkovin

Autor: sonizna

Odkaz: https://srecepty.cz/kureci-paillard-s-citronem-a-bylinkami

Příprava

Připravíme si marinádu. Smícháme utřený česnek se solí, přidáme nasekaný rozmarýn a šalvěj, vmícháme citrónovou šťávu a kůru (množství obojího dle chuti). Nakonec přidáme pepř a tři lžíce olivového oleje. Kuřecí maso nakrájíme na plátky tlusté asi 0,5 cm. Dáme do mísy a zalijeme marinádou. Necháme v lednici aspoň 2 hodiny. Poté ho opečeme na pánvi nebo na grilu 2 minuty z každé strany. Připravíme si zálivku na salát. Zbylý olej vyšleháme s octem, osolíme a opepříme. Poté vmícháme parmazán. Kuřecí maso podáváme se salátem, přelité zálivkou a se skrojky citrónu.

Tip k receptu

Paillard je označení pro jídlo, jehož příprava je rychlá a základem jsou plátky masa.

Ingredience

- 6 kuřecích prsou
- 5 lžíc olivového oleje
- 1/2 lžíce balzamikového octu
- 140 g římského salátu
- 25 g parmazánu
- 1 citrón
- 2 stroužky česneku
- 4 lžíce rozmarýnu
- 1 hrst šalvěje
- 1 lžička soli
- 1/2 lžičky pepře

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Redukční, Celoročně, Finančně nenáročné, Maso, Zelenina, Štíhlá slečna, Hlavní chod, Salát