

KURACIE PRSIA S BROSKYŇOU

SUROVINY:

500g kuracie prs
2Dcl oleja
1 broskyňový kompót
100g tvrdého syra
sol', gril. korenie
500g ryža
cibuľa
voda

POSTUP:

Kuracie prsia umyjeme, osušíme a nakrájame na plátky. Plátky osolíme, jemne posypeme gril. korením a sprudka opečieme na rozohriatom oleji. Poukladáme mäsa na pekáč, na vrch dáme broskyňu a prikryjeme plátkom syra. Zohrejeme si rúru na 180 stupňov a mäso dáme na cca 10 minút do rúry. Príloha môže byť dusená ryža s hráškom.

Ryžu si pripravíme: Cibuľu si speníme na oleji do sklovitá pridáme ryžu, ktorú sme si premyli a opečieme ju cca 1 minútu potom ju zalejeme vodou pridáme sol' a hrášok. Dáme dusiť asi 30 min. Na 500g ryže potrebujeme 0,75l vody.

Ryža obsahuje klíčok a otruby, ktoré obsahujú vitamíny a minerálne látky(vitamíny B,E) mangán, zinok horčík a draslík. Kuracie prsia obsahujú bielkoviny (proteíny) sú konštrukčným prvkom buniek, tkanív, svalov. Obsahujú aj vitamín B, selén, fosfor a cholín.

OBED

KURACINKU S BROSKYŇOU TÚ MÁM VEĽMI RÁD,
IDEM SVOJEJ MAMKE DO KUCHYNE POMÁHAŤ.
KEŽ TO NA TANIER VŠETKO DÁME,
CELÁ RODINKA SI NA OBEDE POCHUTNÁME.

Foto:



Dobrú chuť!!!