Grilovaná kuřecí stehna v jogurtu, bramborové pyré, restovaná zelenina

Recepty

Hlavní chody

Pro každý den

40 min

4



3.0

2891

Budete potřebovat

kuřecí stehna	600 g
bílý jogurt	100 g
citronová šťáva	10 g
koření Gurmánský chilli steak od Vitany	10 g
vařené brambory	600 g
mléko	150 g

čerstvá zelenina mix	320 g
olivový olej	10 g
máslo	60 g

Příprava receptu

Vykostěná kuřecí stehna marinujeme minimálně 2-3 hodiny v jogurtu, koření a citronové šťávě a poté lehce opečeme na olivovém oleji (maso můžeme i grilovat na venkovním grilu). Z vařených brambor, vlažného mléka a másla si připravíme jemnou kaši. Zeleninu krátce uvaříme v osolené vodě a poté prudce schladíme ve studené vodě s ledem. Na másle a olivovém oleji prohřejeme a podáváme.