

Štědrovečerní večeře: Kuřecí řízek v sezamové krustě



22. 12. 2022

Recept je vhodný pro: [3. fáze](#)

Štědrovečerní večeře nemusí být nutně zajatá klasika v podobě kapra, řízků a bramborového salátu s majonézou. Zkuste třeba tenhle lowcarb "kuřízek" v sezamové krustě s lehkým bramborovým salátem.

Co potřebujete (2 porce):

Řízek:

- 300 g kuřecích, nebo krůtích prsou
- 50 g namletých mandlí (případně lze použít i mandlovou mouku)
- 1 polévková lžička loupaného bílého sezamu
- 1 polévková lžička loupaného černého sezamu
- 50 g bílého jogurtu
- kůra z ½ bio citronu
- 1 polévková lžička olivového oleje
- 1 malé vejce
- utřený stroužek česneku
- sůl a pepř

Jak na to:

- 1.** Předehřejte troubu na 185 - 190°C a připravte si plech vyložený pečícím papírem.
- 2.** Kuřecí prsa omyjte, očistěte, nakrájejte na menší kusy a osolte a opepřete.

- 3.** Do mísy nasypete mleté mandle, oba sezamy a kůru z citronu a promíchejte.
- 4.** Ve druhé misce smíchejte jogurt, vejce, olej a česnek a promíchejte.
- 5.** Kuřecí řízky dejte nejprve do směsi z jogurtu, z obou stran potřete a pak obalte v připravené strouhance.
- 6.** Pečte ve vyhřáté troubě 25 - 35 minut na 185 - 190 °C.
- 7.** Po upečení ihned podávejte, aby byl řízeček pěkně křupavý.

Lehký bramborový salát se špenátem:

- 4 menší salátové brambory
- 2 hrsti čerstvého baby špenátu
- 1 kus menší červené cibule
- 2 lžíce bílého vinného octa
- 100 ml vývaru (nejlépe hovězího)
- 2 lžíce za studena lisovaného oleje (nejlépe slunečnicový)
- 1 polévková lžíce nakrájené pažitky na drobno
- sůl a pepř

Jak na to:

- 1.** Brambory uvařte ve slupce. Nechte je jen trochu vychladnout a oloupejte.
- 2.** Ještě hodně teplé brambory nakrájejte na kolečka.
- 3.** Dejte do mísy a přidejte cibuli pokrájenou na jemná kolečka.
- 4.** Brambory s cibulí zalijte dle chuti octem a olejem. Přidejte horký vývar. Brambory musí být stále teplé, aby se do nich všechny tekutiny pořádně vsákly.
- 5.** Přidejte hrst baby špenátu a čerstvě namletý pepř a sůl. Vše dobře promíchejte, případně doladte chutě.
- 6.** Před podáváním přidejte ještě hrst baby špenátu jako ozdobu.