

Grilované kuřecí prso s jarním salátkem



21. 10. 2021

Recept je vhodný pro: [2. fáze](#), [3. fáze](#)

Sněhová nadílka je ta tam a my máme po dlouhé době chuť na něco lehkého a svěžího. Vyzkoušejte recept na grilované kuřecí maso s jarním salátkem a zálivkou vinaigrette.

Co potřebujete:

- 150 g kuřecího masa bez kůže
- 1/4 lžičky sladké papriky
- 1/4 lžičky sušeného česneku
- sůl a pepř
- oregáno
- lžíce olivového oleje
- hrst baby špenátu
- hrst rukoly
- 3 ředkvičky
- 4 cherry rajčátka
- 1/4 salátové okurky
- 1/8 červené cibule

Zálivka vinaigrette:

- 2 polévkové lžíce olivového oleje
- 2 lžičky dijonské hořčice (neslazené)
- 4 lžičky vinného octa
- 2 lžičky citrónové šťávy
- čekankový sirup (1 až 2 lžičky dle dietní fáze) nebo ve vodě rozpuštěná Stévie
- pepř mletý
- sůl

Jak na to:

- 1.** V misce smícháme pepř, sůl, sladkou papriku, oregano a sušený česnek a olivový olej.
- 2.** Kuřecí prso lehce naklepeme a potřepeme kořenící směsí. Necháme půl hodiny v lednici.
- 3.** Mezitím si připravíme salát.
- 4.** V salátové míse smícháme rukolu a špenát, přidáme na kolečka nakrájené ředkvičky, rozpůlená cherry rajčata a na kolečka nakrájenou okurku. Nakonec posypeme na kolečka nakrájenou červenou cibulí.
- 5.** Ochutíme vinaigrette zálivkou, kterou si připravíme smícháním dijonské hořčice, vinného octa, citronové šťávy, čekankového sirupu nebo stévie, pepře a soli. Připravený salát přelijeme zálivkou.
- 6.** Salát si připravíme na talíř a dozdobíme nakrájeným kuřecím prsem, které jsme si ogrilovali z každé strany asi 5 minut.
- 7.** Dobrou chuť