Kuře v pistáciové krustě se špenátovým humusem

Kategorie: Maso

Autor: Monyszek

Suroviny

Porce: 4

- Batáty 4 ks
- Olivový olej 4 lžíce
- Kuřecí prsa 4 ks
- Bílý řecký jogurt 2 šálek
- Mletý kmín 1 lžička
- Kurkuma 1 lžička
- Pistácie 2 šálek
- Strouhanka 1 šálek
- Sůl dle chuti 1 špetka
- Pepř dle chuti 1 špetka
- Citron 1 ks
- **ŠPENÁTOVÝ HUMUS**
- Cizrna 400 g
- Špenát 60 g
- Sezamová semínka 1 lžíce
- Citron na šťávu 0.5 ks
- Olivový olej 2 lžíce
- Česnek 1 ks

Doba přípravy: 90 min

Obtížnost: Středně obtížné

Způsob přípravy: Pečení

Zařazení: Oběd

Země: Česká republika

Počet porcí: 4

Postup:

Troubu předehřejte na 200 °C. Batáty oloupejte a několikrát je propíchejte vidlicí na maso, pak je potřete olejem a dejte je péct na 45 minut do trouby – párkrát je obraťte. Kuřecí prsa omyjte a důkladně osušte a ze všech stran důkladně osolte. Jogurt smíchejte s kmínem a kurkumou a pak do něj na 30 minut maso naložte. Mezitím udělejte špenátový hummus: cizrnu, špenát, semínka, citronovou šťávu, olej a utřený stroužek česneku dejte do mixéru a mixujte do hladké pasty – v průběhu postupně přilévejte až 125 ml vody. Konzistence by měla být podobná bazalkovému pestu. Hotové brambory vyndejte z trouby a udržujte je teplé. Dodělejte kuřecí prsa: pistácie nahrubo nasekejte, smíchejte je se strouhankou a pak ve směsi maso obalte. Obalené kousky vyskládejte do zapékací mísy, zastříkněte olejem a dejte při 180 °C péct do trouby na 20–30 minut.
Podávejte společně.