

Pochoutka s lilkem

Kategorie: [Pokrmy](#)

Autor: Bmilinka1991



Suroviny

Porce: 4

- Kuřecí prsa 200 g
- Koření na drůbež 1 lžička
- Olej 5 lžíce
- Lilek 1 ks
- Sůl dle chuti 1 špetka
- Drcený pepř 1 špetka
- Polníček 1 hrst
- 3 druhy listových salátů 3 ks
- Naklíčená cizrna 100 g
- Na dresink: 1 ks
- Burákové máslo 3 lžíce
- Olej 2 lžíce
- Limetka 1 ks
- Sójová omáčka 1 lžíce
- Chilli koření, pepř 1 špetka
- Zeleninový vývar 3 lžíce

Doba přípravy: 45 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Pečení

Země: Česká republika

Počet porcí: 4

Postup:

1. Na dresink smíchejte burákové máslo, olej, sójovou omáčku, chilli, vývar, limetkovou šťávu a pepř.

Vychladte.

2. Maso nakrájejte na proužky, napíchejte na špejle, posypejte kořením a opečte na části oleje. Lilek nakrájejte na kostičky a opečte na zbylém oleji. Vyndejte ho a osolte.

3. Saláty natrhejte na kousky a spolu s polníčkem , lilkem a cizrnou dejte do mísy. Salát rozdělte do misek, přidejte špízky a přelijte dresinkem.