

Grilovaná kuřecí prsa se zeleninou

Kategorie: [Pokrmy](#)

Autor: Bmilinka1991



Suroviny

Porce: 4

- Kuřecí prsa bez kůže 6 ks
- Cherry rajčátka 500 g
- Okurka 1 ks
- Ředkvičky 5 ks
- Červená cibule 1 ks
- Čerstvá máta 1 hrnek
- Bílý vinný ocet 1.4 hrnek
- Voda 1.4 hrnek
- Česnek 2 stroužek
- Cukr 1 lžička
- Chilli paprička 1 ks
- Rostlinný olej na pokapání 1 ks
- Mletý pepř, sůl - dle chuti 2 špetka

Doba přípravy: 50 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Grilování

Země: Česká republika

Počet porcí: 4

Postup:

Chilli papričku spaříme vroucí vodou, oloupeme, zbavíme semínek a krátce povaříme s vinným octem, vodou, cukrem, prolisovaným česnekem a trochou soli. Směs necháme 15 minut stát, pak ji přecedíme a vychladíme. Okurku oloupeme a nakrájíme na kostičky, ředkvičky očistíme a nakrájíme na velmi tenké plátky, cibuli oloupeme a nakrájíme na kostičky, rajčátka omyjeme. Vše smícháme v

míse, přelijeme připravenou směsí a zakryjeme. Kuřecí prsa podélně rozkrojíme na půlky, z obou stran je osolíme, opepříme, lehce pokapeme olejem, položíme je na rozežhřátý gril a grilujeme z obou stran asi 7 minut. Hotové maso přeložíme do vhodné mísy a necháme 10 minut odležet. Připravenou zeleninu promícháme, přidáme k ní nasekanou čerstvou mátu a podáváme ji s kuřecím masem.