

Kuřecí prsa obalená v arašídové strouhance

Kategorie: [Maso](#)

Autor: Monyszek



Suroviny

Porce: 4

- Olivový olej 1 lžíce
- Nesolené arašídý 3 hrst
- Toustový rozdrobený chléb 3 plátek
- Sůl 1.5 lžička
- Pepř 0.75 lžička
- Vejce 2 ks
- Kuřecí prsa, vykostěná, bez kůže, rozpůlená 4 ks
- **NA PŘÍLOHU**
- Čerstvý zelený chřest nebo brokolice 700 g
- Máslo 1 lžíce
- Najemno nastrouhaná citronová kůra 2 lžička

Doba přípravy: 35 min

Obtížnost: Středně obtížné

Způsob přípravy: Pečení

Zařazení: Oběd

Země: Česká republika

Počet porcí: 4

Postup:

Troubu předehřejte na 220°C. Plech vyložte pečícím papírem a lehce jej potřete olejem. V robotu rozmixujte arašídý a chleba a přesypte do mísy. Vmíchejte olej, 1,5 lžičky soli a 1/4 lžičky pepře. Do jiné misky vyklepněte vejce a lehce je osolte. Maso nejprve protáhněte vejci, pak jej obalte v arašídové směsi - tu klidně k masu i přitlačte - a vyskládejte na plech. Dejte péct na 15 minut do vyhřáté trouby. Chřest očistěte, tuhé konce odřízněte a pak jej 3-4 minuty povařte ve vroucí osolené vodě. Scedte a promíchejte s máslem a kůrou. Osolte a opepřete. Podávejte společně s masem. Místo chřestu se hodí i pečené brambory.