



Kuřecí maso s ananasem

Ingredience

kuřecí prsa: 2 ks
ananas: 1 ks
olivový olej: 3 PL
sušený tymián: 1 KL
tekutý med: 1 KL
dijonská hořčice: 1 KL
světlá sójová omáčka: 1 PL
sůl
pepř

STUPEŇ ZDRAVOSTI:

Zlatá střední cesta

Kuřecí prsa zlehka naklepeme, aby měla rovnoměrnou tloušťku, z obou stran osolíme a opeříme. Smícháme olej, med, hořčici, sójovou omáčku, tymián a do směsi naložíme maso asi na 2 hodiny. Z oloupaného ananasu vykrojíme tvrdý střed a nakrájíme ho na asi centimetrová kolečka. Na rozehřáté pánvi nebo...

Kuřecí maso s ananasem - recept

Kuřecí prsa zlehka naklepeme, aby měla rovnoměrnou tloušťku, z obou stran osolíme a opeříme.

Smícháme olej, med, hořčici, sójovou omáčku, tymián a do směsi naložíme maso asi **na 2 hodiny**. Z oloupaného ananasu vykrojíme tvrdý střed a nakrájíme ho na asi centimetrová kolečka. Na rozehřáté pánvi nebo grilu nejdříve opečeme ananas, který během opékání zlehka potřeme marinádou z masa. Poté při vyšší teplotě opečeme maso **z obou stran dozlatova**.

Kuřecí maso s ananasem podáváme s čerstvým pečivem.

Hodnocení receptu:

Hodnotilo 1 lidí