

# Kurací steak so syrovou omáčkou

## Potrebuje

- - Suroviny:
- - 4 kuracie plátky (300 g)
- - 1 PL rastlinného oleja
- - 2 strúčiky cesnaku
- - 2 PL sušených paradajok
- - 1 PL dijonskej horčice
- - 500 ml smotany na varenie bez laktózy
- - 100 g špenátových listov
- - 70 g Karička črievko lacto minus
- - soľ
- - 1-2 ČL údenej červenej papriky

## Postup

1. Kuracie plátky naklepeme pod fóliou.
2. Osolíme a posypeme údenou červenou paprikou z každej strany.
3. Na rozpálenom oleji v hlbokkej panvici opekáme kuracie steaky z každej strany 3 až 4 minúty, potom ich
4. Do výpeku pridáme nadrobno nasekaný cesnak a cca po minúte restovania pridáme sušené paradajky, horčicu, zalejeme smotanou a osolíme.
5. Necháme minútu prevariť a pridáme Karička črievko lacto minus a špenátové listy.
6. Keď špenát zmenší objem, do omáčky pridáme kuracie steaky.
7. Podávame s ryžou.

ZERO WASTE: Zvýšili vám zemiaky alebo cestoviny? Použite ich ako prílohu.

---

Tento recept nám posielajú:

náročnosť:

čas:

porcie: