

ZAPEČENÉ KURACIE PRSIA PLNENÉ ŠPENÁTOM S CUKETOVÝMI HRANOLKAMI A ZELENINOVÝMI CHIPSAMI

Potrebuje

- - 4 kuracie prsia
- - listový špenát
- - himalájsku soľ
- - korenie
- - olivový olej
- - Karička syr na strúhanie
- - kokosovú smotanu
- - 2 cvikly
- - 1 veľkú cuketu
- - 2 mrkvy

Postup

Kuracie prsia si umyjeme, očistíme a každé si po vrchu 3x priečne narežeme, aby sme si ich mohli naplniť špenátom. Keď tak spravíme, osolíme, okoreníme a uložíme do zapekacej misy, zalejeme smotanou, zakryjeme alobalom a dáme do rúry na 200°C, po chvíľke odkryjeme a necháme piecť, ku koncu pridáme nastrúhaný syr alebo mozzarella. Medzitým si umyjeme cuketu, polovicu z nej nakrájame na hranolky, poukladáme na plech, pokvapkáme olivovým olejom, osolíme himalájskou soľou a dáme piecť, kým nie je cuketa mäkká a pekne zapečená. Ďalej si ošúpeme mrkvu a cviklu a spolu so zvyšnou cuketou si všetko nakrájame na tenké kolieska, taktiež poukladáme na plech, osolíme a pokvapkáme olejom a dáme do rúry piecť, ale na nižší stupeň, aby sa nám zeleninka vysušila a vznikli nám zdravé chipsy. Všetko si poukladáme na tanier, môžeme dozdobiť čerstvou zeleninou a vňaťou.

Tento recept nám posielala: Michaela z Bojne
náročnosť: stredná
čas: 45 minút
porcie: 2
bezlepkový recept: Áno