



Šťavnatý kurací steak

Ingrediencie

- 500 g kuracie prsia
- 0.33 l biele víno
- 2 lyžice MAGGI Tekuté korenie
- 6 lyžice olivový olej
- 1 lyžica horčica
- 3 strúčiky cesnak
- 1 kus petržlenová vňať
- 1 štipka soľ
- 1 štipka čierne korenie

Postup

1. Pripravte si väčší hrniec alebo inú vhodnú nádobu. V nej zmiešajte biele víno, MAGGI Tekuté korenie, olivový olej, horčicu a prelisované strúčiky cesnaku.
2. Starostlivo premiešajte a pridajte najemno nasekanú petržlenovú vňať, prípadne ďalšie bylinky. Osoľte a okoreňte podľa chuti.
3. Do takto pripravenej marinády naložte surové kuracie prsia a nechajte aspoň dve hodiny odpočívať.
4. Kuracie prsia vyberte z marinády, ohrilujte a servírujte. Dobrú chuť!

		160
		2 porce
sacharidy	8.28 g	
energie	583.64 kcal	
tuky	23.71 g	
proteín	51.85 g	