

Kuracie rezne v slanine

Ingredience

- 20 g majonéza
- 4 g Kuracie, brojlerové alebo fritéza, prsia, bez kože, vykostené, iba mäso, surové
- 120 g anglická slanina
- 1 menšie vajce
- 80 g petržlen, čerstvý
- 20 g Artičoky (gulôčkové alebo francúzske), surové
- 12 g Ryby, sardely, európske, surové
- 100 g Olivy, zrelé, konzervované (jumbo-super kolosálne)
- 70 g Nálev z nálevu, sladký
- 4 g olivový olej
- 2 g soľ
- 1 g čierne korenie

Postup

1. Kuracie prsné rezne umyjeme, osušíme a posypeme soľou a korením. Pevne obalíme plátkami slaniny.
2. Na panvici rozohrejte olej. Prsia opečte a dajte bokom vychladnúť. Dajte variť vajcia na 8 minút.
3. Pripravte si remuládu. Do mixéra vložte petržlen, uhorky, olivy, ančovičky, kapary a rozmixujte na jemné kúsky
4. Uvarené vajcia prelisujeme do misy so zmiešanými prísadami na remuládu. Pridajte lyžicu majonézy a jemne premiešajte.
5. Kuracie rezne nakrájame šikmo na plátky hrubé asi 2 cm, podávame na mise s remuládou.

sacharidy	6.54 g
energie	147.26 kcal
tuky	11.89 g
proteín	4.6 g

Ⓛ 43

⊕ 6