



Ingrediencie

- 4 g muškátový oriešok
- 2 g soľ
- 1 g čierne korenie
- 1 kg zemiaky
- 2 g Papriky, jalapeño, surové
- 6 g citrónová šťava
- 12 g med
- 2 lyžice repkový olej
- 10 g cesnak
- 333 g Kuracie mäso

Postup

1. Kuracie stehná umyte a osušte. Potrite prelisovaným cesnakom, soľou, čiernym korením, chilli a muškátovým orieškom. Zmiešajte olivový olej, citrónovú šťavu, med a pridajte cca 50 ml vody alebo vývaru - vzniknutou zmesou mäso pokvapkajte a dajte do pekáča.
2. Rúru predhrejte na 180 °C. Kuracie stehná prikryte (pokrievkou alebo alobalom) a pečte 40 minút, aby sa dobre prepiekla a nevysušila.
3. Zemiaky olúpte, nakrájajte na menšie kúsky a povarte v osolenej vode 7–10 minút, kým nie sú takmer mäkké. Scedte a nechajte odkvapkať. Po 40 minútach pečenia zložte pokrievku, pridajte k mäsu zemiaky, premiešajte s výpekcom a pečte odkryté ďalších 20–25 minút pri 200–220 °C, kým mäso nezíska chrumkavú kôrku a zemiaky nezhnednú.

sacharidy	47.11 g
energie	538.98 kcal
tuky	27.89 g
proteín	27.09 g

⌚ 80

⊕ 3