KURACIE PRSIA S RUKOLOVÝM PESTOM OD HUGA





Tento recept prosím vyskúšajte! Je fantastický. Rýchla a jednoduchá príprava, hotové za pár minút.

Budete potrebovať: (na 4 porcie)
400 gramov kuracích pŕs
trochu hladkej múky
soľ, mleté čierne korenie
sladkú smotanu

Na rukolové pesto:
za hrsť čerstvej rukoly
olivový olej (cca 1,5 dcl)
za hrsť vlašských orechov
1 strúčik cesnaku
3 veľké lyžice strúhaného parmezánu
trochu soli

Postup:
Najskôr si pripravte pesto. (Ak vám zostane, dajte ho do sklennej misky, zalejte trochou olivového oleja a v chladničke vám vydrží minimálne 1 týždeň.)
Do vysokej nádoby vložte všetky suroviny na pesto a ponorným mixérom vymiešajte. Podľa potreby pridajte olej a soľ.
Mäso narežte na tenšie plátky, jemne vyklepte tĺčikom. Pridajte soľ a korenie. Obalte v hladkej múke a opečte na panvici s trochou oleja. Nie príliš dlho aby ste ho nevysušili.
Pesto omáčku pripravíte tak, že na panvicu dáte sladkú smotanu, pridáte lyžicu pesta a chvíľu povaríte. Vylejete na tanier a na omáčku uložíte mäso.
HOTOVO!

Na povrch mäsa môžete ešte pridať trochu pesta na chuť a dekoráciu.

Dobrú chuť priatelia!

Váš Hugo