



# 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 prs  
trochu hladkej múky  
soľ, mleté čierne korenie  
sladkú smotanu



Na rukolové pesto:

za hrst' čerstvej rukoly

olivový olej (cca 1,5 dcl)

za hrst' 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 tlčikom. 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