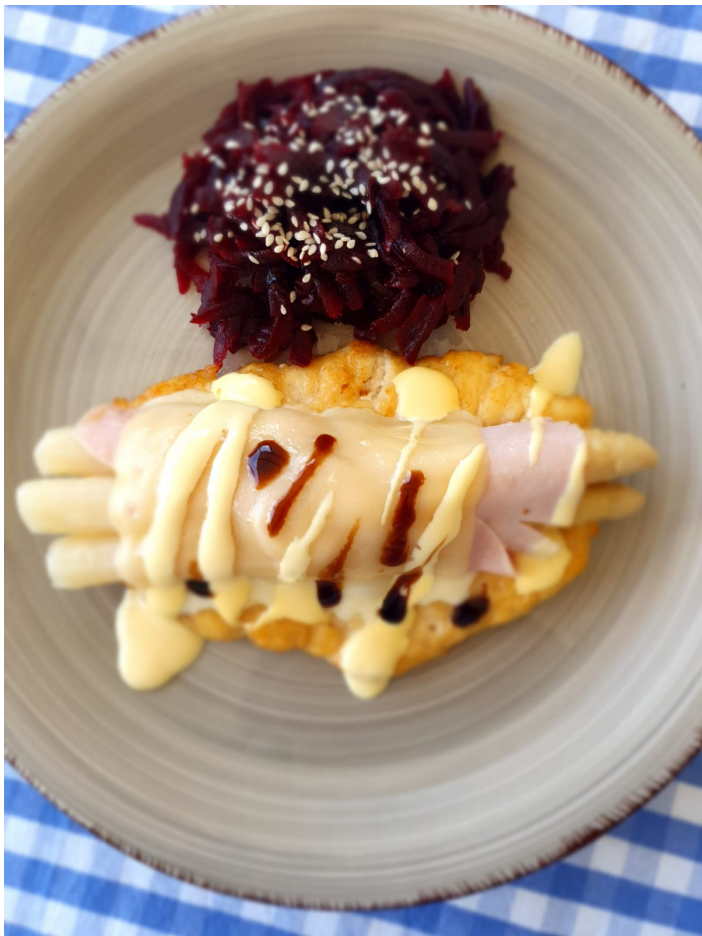




KURACIE PRSIA SO ŠPARGLOU OD HUGA.







Lahodné, rýchle, zdravé.

Budete potrebovať: (na 2 porcie)

kuracie prsia 2 kusy
uvarenú špargľu 6 kusov
2 plátky tvrdého syra
2 plátky šunky
trochu soli
trochu hladkej múky
olej

Postup:

Kuracie prsia vyklepte na doske ako na rezne. Osolte, obalíte v hladkej múke a na rozpálenom oleji opečte. (nepečte dlho aby sa vám nevysušili).

Na skoro hotové kuracie prsia uložte špargľu, plátok šunky, plátok syra, a zakryte pokrievkou.

Nechajte zakryté len do chvíle, kým sa nerozpustí syr.

HOTOVO!

Podávať môžete poliate horúcou Holandskou omáčkou. Ako prílohu odporúčam cviklu so sézamom. Vhodné je aj zemiakové pyrė alebo zeleninový šalát.

Dobrú chuť priatelia!

Váš Hugo