

Kura na bylinkovom chutney

Počet porcií: 4

Čas prípravy: 30 minút

Bez lepku

Postup prípravy

V mixéri zmiešajte zelenú čili papričku, jogurt (8 PL), 2 PL čerstvého nasekaného koriandru, mäta (25 lístkov), citrónovú šťavu z 1 citónu, med (1 PL), semiačka kardamónu, šalotky, 4 PL olivového oleja a vymixujte do hladka. Omáčku pridajte ku nakrájaným kuracím prsiam (4 malé kuracie prsia) a nechajte odstáť v chladničke 30 minút. Medzitým uvarite ryžu podľa návodu na obale a dochuťte soľou a korením. Kuracie kúsky napichnite na špajle a ugrilujte na grile. Na tanier uložte ryžu, pridajte kuracie kúsky a polejte zvyšnou omáčkou. Zvyšný olej zmiešajte s jogurtom a ozdobte touto omáčkou finálny pokrm. Posypte praženými mandľami.

Ingrediencie

- **AT Jazmínová ryža 1 000 g** - 300 g
- **Elinas jogurt gréckeho typu biely 150 g** - 100 g
- **Cibuľa voľná** - 60 g
- **Citróny** - 40 g
- **Paprika červená chilli** - 10 g
- **Mäta pieporná** - 10 g
- **Kuracie mäso** - 600 g
- **Olivový olej** - 50 g
- **Med včelí kvetový** - 10 g
- **Mleté čierne korenie** - 1 g
- **Koriander čerstvý** - 5 g
- **Mandle jadrá** - 30 g
- **Jedlá soľ** - 2 g
- **Kardamóm mletý** - 0.5 g

VYTVORENÉ PROSTREDNÍCTVO

CELIATICA.SK

VÁŠ ZOZNAM ONLINE

