



KURACIE PRSIA SO ŠPENÁTOM OD HUGA





Vyskúšajte prírodné kuracie prsia so špenátom a holandskou omáčkou. Veľmi jednoduché na prípravu! Vynikajúce jedlo hotové za pár minút.

Postup:

Kuracie prsia vyklepte, osolte, obalte v hladkej múke a opečte na panvici s trochou oleja.



Do výpeku s kuracích prs pridajte čerstvé alebo mrazené špenátové listy, pridajte 1 pretlačený cesnak a nakoniec trochu Holandskej omáčky. Soľ netreba, pretože omáčka je slaná. (Holandskú omáčku pripravíte expresne rýchlo podľa receptu, ktorý nájdete na mojej stránke).

HOTOVO!

Už len naservírovať a "manamka" zaručená.

Podávajte so zemiakmi, ryžou alebo zeleninovým šalátom. Mojou obľúbenou prílohou je Bulgur. Odporúčam!

Dobrú chuť priatelia!

Váš Hugo