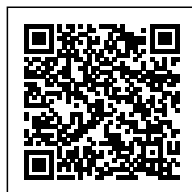




KURACIE STEHNÁ SO ZELENINOU A CITRÓNOM OD HUGA





Voňavé, krehké, lahodné mäsko pečené na mojom obľúbenom bylinkovom masle s citrónom a rozmarínom.

Pripravené v rúre za 40 minút!

Budete potrebovať: (na 4 porcie)

4 kusy kuracích stehien

2 veľké mrkvy



200 gramov zelených fazuľových luskov (použil som čerstvé, ale môžete aj mrazené)
4 hrubšie plátky citróna
malú vetvičku čerstvého rozmarínu (môžete použiť aj sušený)
petržlenovú vňať
bylinkové maslo (Vyrobíte si ho veľmi jednoducho: zamiešate dôkladne 2-3 veľké lyžice masla s nakrájanou petržlenovou vňaťou a 1 kávovou lyžičkou soli).

Postup:

Očistené kuracie stehná prekrójte na 2 polovice, vysušte dôkladne papierovou utierkou. Zo všetkých strán dobre potrite bylinkovým maslom. Zbytok bylinkového masla natrite na spodok nádoby, v ktorej budete piecť. Na maslo naukladajte pripravené kuracie stehná a na väčšie kusy pokrújanú zeleninu.

Na koniec priložte do pekáča trochu rozmarínu a citrónové kolieska. Pečte v rúre na 200 stupňoch cca 40 minút. V polovici pečenia obráťte mäso a kvôli chrumkavej koži na stehnách môžete zvýšiť teplotu na 250 stupňov.

Hotovo!

Odporúčam podávať s ražou alebo so zeleninovým šalátom a chlebom.

Dobrá chuť priatelia!

Váš Hugo