magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
Recepty 4. 4. 2016 | Mgr. Zuzana Douchová

Recept: Kuřecí prsa na podmáslí s polentou a špenátem

URL článku: magazin/recepty/Recept:-Kureci-prsa-na-podmasli-s-polentou-a-spenatem__s10007x9698.html

Vyzkoušejte nový jarní recept na šťavnatá kuřecí prsa marinovaná v podmáslí se zdravou polentou a čerstvým špenátem.

Podmáslí nejen na marinádu

Podmáslí je mléčný zakysaný výrobek, který vzniká jako druhotný produkt při výrobě másla. Má nízký obsah tuku a je tak vhodné ke každodenní konzumaci i při redukční dietě. Podmáslí je rovněž významným **zdrojem kvalitních bílkovin, vápníku a probiotických kultur**. **Skvěle zasytí, osvěží a ještě má příznivý vliv na naše kosti a střevní mikroflóru.**

Podmáslí je lahodné jen tak, nebo komu vadí mírně kyselá chuť, tak podmáslí rozmixujte se sladším ovocem nebo přidejte na zvláčnění do těsta na moučníky. Podmáslí se také hodí na přípravu marinády pro kuřecí prsa, která bývají díky nízkému obsahu tuku sušší a čím déle necháte maso v podmáslí naložené, tím křehčí a šťavnatější maso ve výsledku bude. Takto připravená kuřecí prsa jsou výborná s čerstvým špenátem na česneku a polentovou kaší.

RECEPT: KUŘEČÍ PRSA NA PODMÁSLÍ S POLENTOU A ŠPENÁTEM

Recept prošel hodnocením, odpovídá kritériím programu a byl certifikován logem Vím, co jím

Suroviny na 1 porci:

Maso kuřecí - prsa 150 g

Polenta 80 g

Podmáslí 0,5% 180 g

Česnek 10 g

Rozmarýn 3 g

Sůl 2 g

Pepř 2 g
Špenát čerstvý 200 g
Cibule jarní 50 g
Olej olivový 10 g
Citrónová šťáva 10 g

POSTUP:

Nejdříve si připravíme marinádu na maso – 150 g podmáslí smícháme se stroužkem drceného česneku, špetkou soli, pepře, lžící citrónové šťávy a rozmarýnem. Kuřecí prsa omyjeme, osušíme, dáme do zapékací misky a přelijeme marinádou a dáme do lednice alespoň na 2 hodiny (ideálně přes noc) marinovat. Poté i s marinádou pečeme v troubě na 200 °C cca 30-40 minut. Mezitím si uvaříme polentu dle návodu (doba varu záleží na typu polenty) a na závěr vmícháme zbytek podmáslí, aby měla polenta krémovou konzistenci. Druhý stroužek česneku a jarní cibulku pokrájíme a na oleji krátce orestujeme. Pak přidáme čerstvý špenát, který stačí restovat jen pár minut. Vše ještě osolíme a opepříme dle chuti.

Nutriční složení 1 porce:

energie	*689 kcal*
bílkoviny	*54 g*

sacharidy	*86 g*
z toho cukry	*11 g*
tuky	*15 g*
SFA	*3 g*
TFA	*0 g*
vláknina	*9 g*
sodík	*1 g*
přidaný cukr	*0 g*

Autor článku a receptu: Mgr. Zuzana Douchová – nutriční terapeut a psycholog
Fotografie: Tomáš Martínez

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz