



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[Recepty](#) 18. 8. 2021 | Jíme zdravě

Kuřecí prsa v rajčatové marinádě s chilli a bulgurovým salátem s mátou

URL článku: magazin/recepty/Kureci-prsa-v-rajcatove-marinade-s-chilli-a-bulgurovym-salatem-s-matou__s10007x20071.html

Užijte si každé kousnutí. A to bez výčitek! Představujeme výborný recept z nové edice Jíme zdravě - grilovací speciál.



Jdou zdravý životní styl a grilování vůbec k

sobě?

Jak grilovat zdravě? S novou publikací z edice [Jíme zdravě - grilovací speciál](#). **Je to snadné!** Grilovací speciál přináší **65 receptů**, díky kterým u grilu zazáří opravdu každý. Oblíbené hity grilovaček jsou upravené tak, abyste se nemuseli obávat, že přes léto přiberete. Trik spočívá ve výběru ingrediencí a správném množství.

Ingredience: 4 porce

maso a marináda

kuřecí prsa	600 g
krájená rajčata z konzervy	80 g
2 lžíce rajčatového protlaku	30 g
lžíce medu	30 g
lžička drceného římského kmínu	2 g
lžička sušeného oregána	2 g
lžička sušeného tymiánu	1 g
lžíce kaparů nakrájených najemno	15 g
2 stroužky česneku nastrohaného najemno	6 g
½ lžičky chilli koření - můžete vynechat	0,5 g

bulgurový salát

bulgur v suchém stavu	160 g
cherry rajčátka nakrájená na čtvrtky	150 g

okurka hadovka nakrájená na čtvrtky	150 g
červená cibule nakrájená na tenké plátky	100 g
černé olivy nakrájené najemno	50 g
kůra a šťáva z 1 citronu	1 g, 20 g
2 lžíce jablečného/vinného octa	30 g
čerstvá nať petržele hladkolisté nasekaná najemno	8 g
čerstvá máta nasekaná nahrubo	5 g
sůl	2 g
pepř	1 g

Postup

1. Nejprve si připravte větší uzavíratelnou nádobu a vyšší nádobu na mixování.
2. Do mixovací nádoby vložte rajčata z konzervy, 1 lžící medu, pepř, římský kmín, oregano, tymián, kapary, česnek, chilli a rajčatový protlak a vše pomocí tyčového mixéru rozmixujte dohladka.
3. Poté si připravte kuřecí prsa: Očistěte je, lehce naklepejte paličkou na maso, vložte do nachystané uzavíratelné nádoby a zalijte připravenou marinádou.
4. Marinádu do masa pomocí rukou vmasírujte, nádobu uzavřete, dejte do lednice a nechte maso marinovat alespoň 2 hodiny.

Mezitím si připravte bulgurový salát:

1. Bulgur uvařte dle instrukcí na obalu a po uvaření jej scedte a zchladte studenou vodou.
2. Následně si nachystejte větší mísu. Dejte do ní cherry rajčátka, okurku, cibuli, bulgur, olivy, citronovou kůru a šťávu, sůl, pepř, 1 lžíci medu a jablečný ocet a vše promíchejte.
3. Pokud tento salát děláte s předstihem, přikryjte ho potravinovou fólií a vložte do lednice.
4. Jakmile bude kuřecí maso namarinované, rozpalte si gril.
5. Poté na něj položte kuřecí prsa a zprudka je grilujte 6–7 minut z každé strany. Následně maso přesuňte na okrajovou část grilu, kde není žár intenzivní, a dopékejte 4–5 minut.
6. Nakonec z lednice vyjměte připravený salát, přidejte petrželovou nať a mátu a podávejte společně s ohrilovaným masem.

výživové údaje	na porci na 100g celkem				kritéria	Vím, co jím
				4 porce		
energetická hodnota (kcal)	kcal	377	96	1 506	350-550 kcal/porci	
bílkoviny	g	37	9	146	-	
sacharidy	g	46	12	185	-	
z toho cukry	g	12	3	48	-	
tuky	g	6,4	1,6	25	-	
z toho		-	-	-	-	

nasycené mastné kyseliny (SFA)	g	1,3	0,3	5	≤ 2 g/100 g
transmastné kyseliny (TFA)	g	0	0	0	≤ 0,15 g/100 g
vláknina	g	10	2,5	39	≥ 1,4/100 g
sůl	g	2,1	0,6	8,6	≤ 0,875/100 g
přidaný cukr	g	6	2	25	

Recept prošel hodnocením, odpovídá [kritériím programu a byl certifikován logem Víím, co jím \(lehký oběd\)](#).

Copyright © 2024

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