



Grilované kuracie stehná a grilovaná paprika s quinou

Na prípravu grilovaných kuracích stehien s grilovanou paprikou a quinou budete potrebovať (2 porcie):

- 2 ks (ideálne) vykostených kuracích stehien
- 2 hrste listového šalátov (mix)
- 1 hrnček quinoy
- 3 papriky (žltá, červená, oranžová)
- 1 biely jogurt 250 ml
- chilly papričky (podľa chuti)
- 2 citróny
- olivový olej extra virgin
- soľ a čerstvo mleté čierne korenie
- hrst' nasekanej petržlenovej vňate

Kuracie stehná osol'te a okoreňte a jemne prelejte olivovým olejom. Použite nepril'navú alebo ideálne grilovaciú panvicu. Stehná vykostite a opečte z každej strany aspoň desať minút. Hrnček quinoy varte v troch hrnčekoch osolenej vody 10 minút, potom ju nechajte ďalších päť minút odychovať. Ak použijete zeleninový vývar quinoa bude chutnejšia. Papriky narežte na plátky a ugrilujte ich na panvici z každej strany.

Do bieleho jogurt pridajte šťavu z jedného citrónu a 4 lyžice olivového oleja. Dobre premiešajte a pridajte petržlenovú vňat'. Osol'te a okoreňte. Vznikne vám jednoduchý, ale veľmi svieži dresing, ktorým jemne zalejete listový šalát. Na tanier naložte vždy hrst' šalátu, quiniou, kuracie stehná, voliteľne aj chilli papričky. Všetko prelejte olivovým olejom a šťavou z citróna. Nezapudnite osoliť a okoreniť.