

## Kuřecí prsa se salátem



- INGREDIENCIE:**
1. kuracie prsia – 2 plátky 200g (1424kJ)
  2. mrkva 100g (188kJ)
  3. ČERVENÁ cibuľa 50g (91Kj)
  4. ŠALÁT 80G (44Kj)

**POSTUP :** očistené kuracie prsia mierne naklepeme, osolíme a okoreníme. Opečieme z oboch strán na olivovom oleji. Mrkvu si nakrájame a tepelne upravíme na masle (aby došlo k lepšiemu vstrebávaniu vitamínov) . Servírujeme spolu so šalátom, ktorý prepláchneme studenou vodou.

