

Kuřecí prsa s konfitovaným citrónem

Celkový čas vaření **35 min.**

Nutriční hodnoty (na porci):

1.817 kJ / 434 kcal

INGREDIENCE

4 Porce

- 4** kuřecí prsa bez kůže
- 1 polévková lžíce** květového medu
- 2 polévkové lžíce** Kikkoman Sójová omáčka
přírodně fermentovaná
tekuté ochucovadlo
- 30 g** čerstvého zázvoru
- 1 špetka** Špetka šafránu
- 1** stroužek česneku
- 1** konfitovaný citron
- 2 polévkové lžíce** olivového oleje
- 1 polévková lžíce** zlatých sezamových
semínek
- K podávání:**
 - 1** malá hlávka kvěťáku
 - 500 g** brokolice

POSTUP PŘÍPRAVY

Krok 1

Oloupejte zázvor a nakrájejte ho na velmi tenké proužky. Vložte ho do misky, přidejte Kikkoman Sójovou omáčku, med, 1 lžíci citronové šťávy, oloupaný a nadrobno nasekaný česnek a šafrán. Dobře promíchejte, přidejte kuřecí prsa, otočte je v marinádě a nechte odležet 30 minut.

Krok 2

Brokolici a kvěťák rozdělte na malé růžičky a vařte je v páře přibližně 10 minut. Konfitovaný citrón nakrájejte na plátky.

Krok 3

Na pánvi rozežhřejte olej, přidejte kuřecí prsa (bez marinády) a opékejte 5 minut, často obračejte. Přilijte marinádu a přidejte plátky konfitovaného citrónu. Otočte maso a vařte dalších 5 minut. Poté maso vyjměte a do pánve přidejte připravenou zeleninu, kterou krátce prohřejte na mírném plameni.

Krok 4

Při servírování nakrájejte kuřecí prsa na plátky, rozdělte je na talíře, přidejte zeleninu a posypte sezamovými semínky.