

# Pečená kuřecí prsa s citrusy

Časová náročnost: 60 minut

## Seznam přísad

4 ks	kuřecí prsa
4 lžíce	olivový olej
4 lžíce	plnotučná hořčice
	sůl
	pepř barevný mletý
	čerstvý tymián (popř. sušený)
1/2 ks	pomelo
1/2 ks	červený grep
1 ks	oranžový pomeranč
kousek	máslo
2 lžíce	tekutý med
	listy zeleného salátu
trochu	balzamikový ocet



## Postup přípravy

Kuřecí prsíčka omyjeme a osušíme. Jemně je naklepeme a na vrchní straně uděláme mělké zářezy nožem. Z olivového oleje, hořčice, soli, mletého pepře a tymiánu připravíme marinádu, kterou kuřecí prsa potřeme a dáme asi na hodinu odležet. Mezitím si připravíme citrusy: Pomelo, grep i pomeranč oloupeme a rozdělíme na měsíčky. Na pánvičce si rozejdeme máslo a citrusové měsíčky na něm mírně (!) osmahneme. Pokapeme medem a necháme nasáknout. Marinované maso poté opečeme na druhé pánvičce z obou stran dozlatova. Na talíře naaranžujeme kousek zeleného salátu s měsíčky teplých medových citrusů, přidáme ohrilovanou kuřecí prsíčka a jemně pokapeme balzamikovým octem.

*Poznámka: Jako přílohu vyzkoušejte například **česnekovou bagetu** - náš recept na ni naleznete [ZDE](#)*