



Pečené sladké zemiaky s BBQ cesnakovým kuracím mäsom

🕒 55—65 Min 🍷 🍷 🍷

Príprava

Ingrediencie 4 Porcie

♦ = Kotányi Produkty

300 g	Fileta z kuracích prs
4 kus	Sladké zemiaky
100 g	Rukola
20 g	Petržlen, čerstvý
100 g	Cherry paradajky, žlté alebo červené

Na dresing

3 PL	Olivový olej
1 PL	Balzamikový ocot
1 ČL	Med
1 štipka	♦ Morská soľ jedlá jódovaná
1 štipka	♦ Čierne korenie celé

Na BBQ marinádu

4 PL	Olivový olej
1 ČL	♦ Paprika údená
1 ČL	♦ Morská soľ jedlá jódovaná
1 štipka	♦ Čierne korenie celé
1 ČL	♦ Oregano drvené
1 ČL	♦ Majorán drvený
1 ČL	♦ Rozmarín sušený mletý
1 ČL	♦ Cesnak granulovaný

- 1 Predhrejte rúru na 190 °C (392 °F) pomocou konvenčného nastavenia rúry. Sladké zemiaky popichajte vidličkou, potrite malým množstvom oleja a poukladajte na plech s papierom na pečenie. Pečte v rúre asi 50 minút (podľa veľkosti zemiakov), kým nebudú vnútri mäkké.
- 2 Zmiešajte všetky prísady na BBQ marinádu.
- 3 Opláchnite kuracie filety, osušte ich papierovou utierkou a v prípade potreby odkrojte nežiadúce časti. Potrite BBQ marinádou a opekajte z oboch strán na panvici, kým nezískajú peknú farbu. Položte do pekáča a vložte do rúry so sladkými zemiakmi približne na 15 minút.
- 4 Rukolu umyte a odstred'ite, kým nebude suchá. Umyte cherry paradajky a prekrojte ich na polovice. Zmiešajte všetky prísady na šalátový dresing. Umyte a nahrubo nasekajte petržlenovú vňať.
- 5 Vyberte kuracie prsia z rúry a pomocou dvoch vidličiek natrhajte mäso. Zmiešajte s výpekom.
- 6 Narežte uvarené sladké zemiaky a otvorte ich. Naplňte s BBQ kuracím mäsom. Zmiešajte rukolový šalát a cherry paradajky s dresingom a na tanier položte hniezdo z rukoly. Na toto hniezdo položte plnené sladké zemiaky. Ozdobte petržlenovou vňaťou a ihneď podávajte.

