

Kuřecí nugetky s jogurtovým dipem a zeleninovými hranolky



4 PORCE



60 MINUT



STOB RECEPT

Ingredience

Potravina	Množství (g/ml)
Kuřecí prsa bez kůže (syrová)	400
Knäckebröt Wasa original	88
Jogurt bílý polotučný průměr	300
Sezamová semínka	16
Olej řepkový	32
Sůl	2
Mrkev	600
Celer bulva	600
Česnek	2
Pažitka	10
Dochucovadla: sůl, bylinky dle chuti	

Postup přípravy

Kuřecí prsa si nakrájíme na menší nugetky a naložíme do jogurtu (cca 100 g), necháme naložené alespoň hodinu, ale klidně i do druhého dne. Připravíme si zeleninové hranolky. Mrkev a celer očistíme a nakrájíme na hranolky. V míse promícháme s olejem a dáme péct do trouby na 200 stupňů cca 15 minut. Vyndáme z trouby a dle chuti osolíme. Knäckebröt nadrtíme (vložíme do sáčku a rozdrtíme například paličkou na maso) a smícháme se sezamem, případně lehce osolíme nebo přidáme sušené bylinky. Připravené nugetky obalujeme v knäckebrötu a skládáme na plech vyložený pečicím papírem. Nugetky z obou stran lehce postříkáme olejem (ideální je olej ve spreji). Dáme péct do trouby na 170 stupňů cca 12 minut a poté ještě dopečeme při 200 stupních cca 3 minuty. Podáváme s jogurtovým dipem, který si připravíme z jogurtu, malého množství česneku a čerstvé nasekané pažitky.