

# ŽITNÝ TOAST S GRILOVANÝM KUŘECÍM, PAPRIKOU A KOPROVOU OMÁČKOU

*Lahodné spojení grilovaného masa s paprikou a omáčkou plnou kopru.  
Vyzkoušejte můj rychlo recept, když nemáte čas ale chcete si pochutnat!*



PORCE: 8

COOKING TIME: 25 MIN

## INGREDIENCE

žitný chléb

balení kuřecích horních stehen + koření na maso = sůl, pepř, drcený kmín, konopný olej

1 balení paprik

Omáčka:  
zakysaná smetana 8%

lžička medu

lžička kremžské hořčice

Šťáva z citronu

pepř

nasekaný kopr

## POSTUP

Koření na maso smícháme s konopným olejem a vzniklou směsí potřeme maso. Vložíme ho do grilu a gril přiklopíme.

Mezitím si připravíme omáčku smícháním zakysané smetany, trochy citronové šťávy, pepře, medu, hořčice a nasekaného kopru.

Po dopečení masa vložíme do grilu papriku nakrájenou na větší kusy, kterou předtím lehce osolíme. Nakonec ogrilujeme i plátky žitného chleba dozlatova.

Hotové maso servírujeme na opečeném žitném chlebu, potřeme ho připravenou koprovou omáčkou a dozdobíme grilovanou paprikou a zbytkem nasekaného kopru.

## NUTRIČNÍ HODNOTY

### NATOAST

| KCAL | BÍLKOVINY | SACHARIDY | Z TOHO CUKRY | TUKY  | SŮL  |
|------|-----------|-----------|--------------|-------|------|
| 319  | 17,3G     | 34G       | 6G           | 10,8G | 1,1G |