



## JERNEJ KITCHEN

# PEČENE PIŠČANČJE PRSI Z LIMONO

Pečene piščančje prsi z limono so hitro, zdravo in slastno kosilo, pripravljeno v samo 30 minutah.

Piščančje prsi spečemo na žaru ali v žar ponvi.

ZA	4	OSEBE
PRIPRAVA:	15	MINUT
PEČENJE:	15	MINUT
ČAS SKUPAJ:	30	MINUT

### PEČENE PIŠČANČJE PRSI Z LIMONO

2 x piščančje prsi (skupaj 500g), brez kože in kosti

1 žlica olivnega olja

1 strok česna

4 rezine bio limone

1 žlica sesekljanega peteršilja ali origana

1 žlica začimbe Magic Dust Kotányi

### SVEŽA POLETNA SOLATA

4 paradižniki

1 večja kumara

1 pest črnih oliv

2 žlici [Chimichurri omaka](#)

### TOOLS AND EQUIPEMENT

skleda

zunanji žar ali žar ponev

### ZAČINIMO PIŠČANČJE PRSI

V skledo damo piščančja prsa. Dodamo olivno olje, sesekljan strok česna, limonine rezine, sesekljan svež peteršilj ali origano in Magic Dust začimbno mešanico. Premešamo z žlico, da se vse sestavine povežejo. Meso lahko poljubno pustimo v marinadi do 24 ur v hladilniku.

### NASVET

[V kolikor nimamo Grill Magic Dust mešanice, v skodelici premešamo 1/2 žličke soli, 1/4 žličke popra, 1/4 žličke kajenskega popra in 1/2 žličke mlete paprike.](#)

### SPEČEMO PIŠČANČJE PRSI

Pripravimo zunanji žar ali pa uporabimo žar ponev. Dodatne maščobe ni potrebno dodajati. Piščančje prsi pečemo 6 - 8 minut na vsaki strani, oziroma dokler niso pečene in še vedno sočne. Postavimo na stran za 5 minut, da prsa pokrita počivajo.

### NASVET

[Poljubno preverimo temperaturo pečenih piščančjih prsi. V najdebelejši del mesa zapičimo termometer. Ta mora pokazati 65°C pred počivanjem. Temperatura bo med počivanjem še narastila in piščanec bo slastno pečen.](#)

### SVEŽA POLETNA SOLATA

Pripravimo svežo poletno solato. Paradižnik in kumare očistimo ter narežemo. Paradižnik narežemo na rezine, kumaro pa na večje kocke. Damo v skledo skupaj s črnimi olivami in začinimo z dvema žlicama [Chimichurri omake](#). Po okusu še solimo in popramo.

### NASVET

Sponsored

Poljubno lahko namesto Chimichurri omake uporabimo tudi tržaško omako.

#### POSTREŽEMO

Pečene piščančje prsi z limono narežemo na poljubne rezine in jih razdelimo med štiri krožnike. Postrežemo s svežo poletno solato.