



JERNEJ KITCHEN

PIŠČANČJI ZREZKI S PEČENIMI PARADIŽNIKI

Piščančji zrezki s pečenimi paradižniki so hitro in enostavno kosilo za poletne dni. Pripravljeni brez glutena in brez laktoze in odlični za celo družino.

ZA	4	OSEBE
PRIPRAVA:	10	MINUT
KUHANJE:	20	MINUT
ČAS SKUPAJ:	30	MINUT

PIŠČANČJI ZREZKI

600 g Mali grozdasti paradižnik LUŠT

500 g piščančjih zrezkov

1 čajna žlička soli

2 vejici sesekljanega rožmarina

1 čajna žlička naribane limonine lupinice

3 žlice olivnega olja

1 čajna žlička origana

1 strok sesekljanega česna, za marinado

1 čajna žlička olivnega olja, za pečenje

2 stroka sesekljanega česna

1 žlica drobno narezane bazilike

TOOLS AND EQUIPEMENT Oglas

skleda

žar ponev

vilica

PRIPRAVA

Večje Lušt paradižnike narežemo na četrtine, manjše pa na polovico. Piščančje zrezke damo v skledo in jih začинimo s soljo, sesekljanim rožmarinom, naribano limonino lupinico, olivnim oljem, origanom in sesekljanim česnom. Dobro premešamo.

POPEČEMO MESO IN PARADIŽNIK

V žar ponev damo žličko olivnega olja. Dodamo piščančje zrezke in jih pečemo 2 - 3 minute na vsaki strani, oziroma tako dolgo, da so zlato zapečeni. Piščančje zrezke prestavimo na krožnik in v isto ponev dodamo paradižnike. Kuhamo 3 - 4 minute, občasno premešamo. Dodamo sesekljan česen, kuhamo 1 - 2 minuti, nato zalijemo z 120ml vode. Kuhamo 5 minut, da paradižnik spusti sokove.

PIŠČANČJI ZREZKI S PEČENIMI PARADIŽNIKI

Z vilico rahlo pretlačimo paradižnik, da spusti sokove, nato dodamo baziliko. Premešamo, dodamo piščančje zrezke in vse sokove. Kuhamo še 2 - 3 minute pri rahlem vretju. Poljubno začинimo s soljo in poprom. Meso z omako razdelimo med štiri krožnike. Poljubno dodamo še ščep bazilike in pokapljamo z olivnim oljem.