



JERNEJ KITCHEN

SOLATA S SLASTNIM PRELIVOM IN PIŠČANCEM

Lahko, enostavno, spomladansko in čisto nič vsakdanje. Božansko dobro.

ZA	2	OSEBI
PRIPRAVA:	20	MINUT
KUHANJE:	20	MINUT

KROMPIRJEV PRELIV

- 1 srednje velik krompir
- 1/4 čebule, olupljene
- 1 strok česna
- 5 žlic olivnega olja
- 1 žlica jabolčnega kisa
- 1 čajna žlička dijonske gorčice
- 1 pest zelišč, svežih (timijan, pehtran, drobnjak)
- morska sol, črn poper

SOLATA S PIŠČANCEM

- 1 treviški radič
- 2 pesti poljubnih mladih solatnih listov
- 2 vejici drobnjaka
- 1 šop gozdne ali navadne kislice (poljubno)
- 1 nekaj koprivinih cvetov (poljubno)
- 5 nekaj lističev melise
- 1 pest mladega brokolija
- 180 g piščančjih prsi
- 1 žlica olivnega olja
- morska sol, sveže mleti črni poper

SKUHAMO KROMPIR

Krompir olupimo, ga narežemo na manjše kocke. Prav tako olupimo čebulo in česen. Vse položimo v lonec, napolnjen z litrom soljene, hladne vode. Pristavimo na močan ogenj in kuhamo 20 minut.

SLASTEN PRELIV

Krompir, čebulo in česen odcedimo in prihranimo 150ml vode, v kateri smo kuhali sestavine. V posodo od blenderja damo krompir, čebulo, česen, prihranjeno vodo, olivno olje, dijonsko gorčico, kis ter zelišča. Mešanico dobro zmiksamo, tako, da dobimo tekoč, gladek preliv. Solimo in popramo po okusu.

OČISTIMO SESTAVINE

Radič in solatne liste dobro očistimo. Na grobo nasekljamo drobnjak. V kolikor uporabljamo kislico in koprivne cvetove, očistimo tudi te. Pod vodo umijemo brokoli in ga osušimo. Natrgamo ga na manjše kose. Piščančja prsa razpolovimo, tako da dobimo dva zrezka. Prsa posolimo in rahlo popramo. Na ogenj pristavimo ponev, dodamo olivno olje in popečemo prsa. Na vsaki strani pečemo piščančja prsapribližno 3 minute. Še tople narežemo na trakove.

POSTREŽEMO

V večjo skledo damo solatne očiščene solatne liste, zelenjavo in polovico zelišč. Prelijemo s polovico preliva in dobro premešamo. Dodamo narezana piščančja prsa, pokapljamo s preostankom preliva in dodamo še preostalo polovico zelišč. Solato postrežemo s popečenim kruhom, poljubno pa lahko dodamo tudi mehko kuhano jajce in še kakšno spomladansko zelenjavo, kot npr. redkvice. Dober tek.

lonec
kuhinji nož
lupilec
ponev
skleda za solato