

GRILLOWANA PIERŚ Z KURCZAKA Z ZIELONYMI SZPARAGAMI

30 min

Lista składników:

Cytryna do podania

Dwie pojedyncze piersi z kurczaka

Jogurt naturalny

Łyżka oliwy

Pęczek zielonych szparagów

pieprz

Pietruszka

Sałata

sól

Ząbek czosnku



Piersi z kurczaka nacieramy solą, pieprzem, posiekanym czosnkiem i oliwą z oliwek. Rozgrzewamy patelnię grillową z odrobiną oliwy. Grillujemy aż się zrumieni. Szparagi płuczemy, usuwamy twarde końcówki, gotujemy w wysokim garnku na stojąco lub na parze, do miękkości.

Na talerzu układamy porwaną sałatę, ugotowane szparagi i pierś z kurczaka, którą polewamy jogurtem zmieszany z posiekaną pietruszką.