

Kapitán
Praha s.r.o.



Malíři pokojů Praha

ÚPRAVY INTERIÉRŮ 7 DNÍ V TÝDNU



Kurta Konráda 568/18 190 00 Praha 9,
tel.: **736 625 474**



- ✔ **malířské práce**
- ✔ **Lakýrnické práce**
(možno i v dílně)
- ✔ **nástřiky barev**
Variopaint
(vhodné i na kuch. linky,
bytová jádra apod.)
- ✔ **tapetářské práce**
- ✔ **čistý úklid**
- ✔ **AZF- antické malby**
- ✔ **Speciální italské dekorace**
můžete zakoupit zde:
www.eshop.barvy-tyna.cz



Jsme držitelé ISO: 9001

e-mail: info@kapitan.eu
www.kapitan.eu

RECEPTY NA GRIL



KUŘECÍ PRSA S CITRONEM A OREGÁNEM

Počet porcí: 4

Náročnost receptu: snadné

Doba přípravy:

**40 minut + 2 hodiny marino-
vání**

Suroviny:

- 4 - 6 kuřecích řízků - kuřecích
prsíček
- strouhaná kůra a šťáva ze 2
citronů
- 4 lžice olivového oleje
- 1 lžice sušeného oregána
- 1 lžice rozetřeného česneku
- 2 lžičky mleté papriky
- 11/2 lžičky hrubozrnné soli
- 1/2 lžičky pepře

Postup:

Kuřecí prsíčka uprostřed vodorovně prokrojíme. Ze zbylých přísad smícháme v míse marinádu. Naklepaná prsíčka vložíme do mísy s marinádou a ze všech stran řádně potřeme. Mísu přikryjeme fólií a maso necháme 2 hodiny marinovat. Gril rozpálíme a na středním žáru grilujeme prsíčka po dobu 8 - 10 minut. Podáváme teplé se salátem z čerstvé zeleniny nebo s bramborem, bramborovou kaší či hranolkami.



GrilyKrbý.cz