

# Grillowana pierś kurczaka z salsą truskawkową na szparagach gotowanych na parze



Autor: **FoodSafari**

Przepisów: **346** Ocena: **2167**



3-4 os.



15 min



łatwe



przystępne



## Składniki:

- 2 piersi z kurczaka
- marynata do kurczaka(<http://mylittlefoodsafari.blogspot.com/2021/06/marynata-do-dan-z-drobie-i-ryb.html>)
- salsa:
- 250 g dużych truskawek
- 100 g sera z niebieską pleśnią
- marynowana czerwona cebula(<http://mylittlefoodsafari.blogspot.com/2021/06/czerwona-cebula-marynowana-w-soli-i.html>)
- łyżka oleju rzepakowego
- natka pietruszki
- pieprz kolorowy
- opcjonalnie sól morska
- gotowane szparagi:
- 500 g zielonych szparagów
- Sól morska

## Sposób przygotowania:

- 1 Piersi z kurczaka kroimy na pół. Marynujemy około 10-15 minut w marynacie, ale można zostawić na dłużej. Ja zostawiłam na noc.

Szparagi myjemy, odłamujemy zdrewniałe końcówki. Układamy w parowarze. Lekko posypujemy solą. Parujemy 5 minut.

Mięso wkładamy do nagrzanego grilla. Czas grillowania zależy od mocy grilla i wielkości mięsa. U mnie po 4 minutach mięso było gotowe.

W czasie przygotowania mięsa i szparagów przygotowujemy salsę.

Do marynowanej czerwonej cebuli dodajemy pokrojony w drobną kostkę ser oraz truskawki i natkę pietruszki. Całość skrapiamy olejem rzepakowym oraz kolorowym pieprzem.

Na ugotowanych szparagach układamy mięso. Na mięsie i szparagach wykładamy salsę. Salsa powinna się lekko zacieplić od mięsa i szparagów, dzięki czemu ser lekko się rozpuści, a truskawki będą wydawać się jeszcze słodsze i orzeźwiającej.

## Twoje notatki do przepisu: