

Rozmarínové kuracie prsia so špargľou a pošírovaným vajcom

Zbláznil som sa do špargle. Posledný týždeň ju jem asi každý deň. Pripravil som pre vás tento efektný a rýchly recept. Na začiatok možno budete mať starosti s pošírovaným vajcom, ale keď sa to raz naučíte, bude to brnkačka.

Na mäso som použil koreniacu zmes od Fit Koření. Poslali mi balíček na testovanie. Môžem odporučiť...

Mäso

kuracie prsia

[Pikantný rozmarín](#) – zmes korenia

(rozmarín, chili, cesnak, bazalka, čierne korenie)

soľ, olej

Špargľa

zelená špargľa

maslo

korenie, soľ

Pošírované vajce

vajce

ocot



V hrnci si dáme variť vodu.

Mäso umyjeme, osušíme, osolíme a ochutíme koreniacou zmesou. Na grilovacej panvici grilujeme z oboch strán.

Medzitým si na panvici speníme maslo a osmažíme na ňom umytú špargľu zbavenú drevnatej časti stonky. Osolíme, okoreníme a len tak ledabolo prehadzujeme pár minút na panvici, aby zmäkla, ale stále zostala trochu chrumkavá.

Keď nám voda na poširované vajce vrie, stíšime ju, aby neublunkovala. Do misky nalejeme asi 1 dl octu a rozbijeme doň vajce. Bielok sa obalí jemnou zrazeninou, čo nám uľahčí celý proces. V hrnci spravíme vodný vír a vajce s octom šupneme do točiacej sa vody. Počkáme 3 minúty a vajce vyberieme deravou naberačkou. Ak stále nechápeš o čo ide, pozri si [toto video](#). Aj mne veľmi pomohlo.

Na tanieri ešte vajce dosolíme a na efekt okoreníme. Hotovka...