Pečené kuřátko s tzatziki a ledovým salátem

2 hodiny náročnost ●●○○

Večeře, která pohladí žaludek bez výčitek. Dietní kuřátku se salátem.

Ingredience

Ingredience na kuře:

- 1 středně velké kuře
- citronová šťáva z 1 středního citrónu
- 1 lžíce soli, 1 lžíce pepře
- 2 lžíce oregana
- 5 lžic olivového oleje

Ingredience na tzatziki:

- 1/2 lžičky soli
- 1 lžíce kopru
- 1 stroužek česneku
- 1/2 lžičky pepře
- 1 lžíce octa z bílého vína
- 200g Jihočeské zakysané smetany bez laktózy
- 150g jogurtu Nature bez laktózy
- 1/2 okurky nakrájené na kostičky

Návod na přípravu:

Citron, sůl, pepř a olivový olej zamícháme v marinádu. Připravenou marinádou pečlivě potřeme celé kuře. Kuře pečeme na pečicím papíře 90 minut při 220°C.

Než dopečeme kuře, připravíme tzatziki dresing. Jihočeskou zakysanou smetanu a bílý jogurt Nature dáme do misky. Přidáme sůl, pepř, kopr, propasírovaný česnek a vinný ocet. Vše promícháme a přidáme na kostičky nakrájenou okurku.

Kuřárko servírujeme na listech ledového salátu.