

# Kuřecí prsa s hořčično-medovou omáčkou

Časová náročnost: 60 minut

## Seznam přísad

4 kousky	kuřecí prsa
	sůl
	mletý pepř
asi 3 lžíce	řepkový či slunečnicový olej
1 ks	cibule
2 stroužky	česnek
1 lžíce	hořčice
1 lžíce	med
150 ml	smetana
trochu	citronová šťáva
	čerstvé bylinky (na ozdobu)



## Postup přípravy

Kuřecí prsa očistíme a z obou stran osolíme a opepříme. Na pánvičce si rozežřejeme olej a kuřecí maso na něm osmahneme - asi 6 minut z každé strany, krásně dozlatova. Kuřecí maso přendáme stranou (udržujeme v teple) a na pánev dáme nadrobno nasekanou cibuli s česnekem. Osmahneme na mírném plameni (jinak by česnek zhořknul) a přidáme hořčici s medem a smetanou. Necháme chvíli (stačí pár minut) provařit. Vzniklou omáčku dochutíme citronem, popř. ještě solí a pepřem. Kuřecí prsa naservírujeme na talíře, přelijeme hotovou omáčkou a ozdobíme čerstvými bylinkami. Podáváme s rýží.