Kuřecí řízky obalené v chipsech s batáty

Časová náročnost: minut

Seznam přísad

4 ks	kuřecí řízky
	pepř
1 hrnek	acidofilní mléko
2 stroužky	česnek
150 g	chipsy (doporučujeme naše solené brambůrky Křupeto)
	trochu oleje (nejlépe ve spreji)
2 ks	batáty
	sůl
kousek	máslo
4 ks	jarní cibulka



Postup přípravy

I výživoví poradci by vám potvrdili, že jednou za čas můžeme zhřešit a dát si jídlo, které není na 100% zdravé – jako třeba tyto řízky obalené v chipsech. Jejich nezdravost alespoň vykompenzujeme dietním kuřecím masem, pečením v troubě a přílohou z nutričně bohatých batátů.

Nejprve si naklepeme kuřecí řízky a opepříme je. Poté je naložíme do acidofilního mléka s rozmačkaným česnekem a necháme v něm odležet asi 2 hodiny. Nyní si naložené řízky obalíme v rozdrcených chipsech a vyskládáme je na plech vyložený pečicím papírem. Postříkáme (potřeme) olejem a dáme do trouby předehřáté na 200 Celsia (nastavené nejlépe na horkovzduch), kde pečeme 30 minut. Mezitím si připravíme batáty: Oloupeme je a nakrájíme na měsíčky. Dáme vařit do osolené vody na 10 až 15 minut. Potom scedíme, mírně rozmačkáme, přidáme máslo a pokrájenou jarní cibulku. Servírujeme s řízky opečenými v troubě.