

Salát z polníčku a rukoly s kuřecími játry

Kategorie: [Zdravá strava](#)

Autor: afaltynkova



Suroviny

Porce: 2

- Rukola 50 g
- Kuřecí játra 300 g
- Polníček 150 g
- Žampiony 150 g
- Rajče 1 ks
- Petrželka 1 ks
- Máslo 1 ks
- Citrónová šťáva 4 lžíce
- Česnek 1 stroužek
- Olivový olej 3 lžíce
- Jarní cibulka 1 ks
- Cukr 1 lžička
- Sůl 1 ks

Doba přípravy: 45 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Míchání

Země: Česká republika

Počet porcí: 2

Postup:

Polníček a rukolu lehce omyjeme a necháme oschnout. Žampiony očistíme, nakrájíme na plátky, zakápneme citrónovou šťávou a rychle orestujeme na lžičce oleje. Necháme vychladnout.

Česnek sloupneme a nakrájíme na jemné kostičky. Jarní cibulku očistíme a nakrájíme nadrobno.

Kuřecí játra omyjeme, osušíme a opečeme z obou stran na másle. Necháme vychladnout a nakrájíme na proužky.

Zálivka: Do misky vložíme pokrájenou cibulku, česnek, přilijeme citronovou šťávu, osolíme a osladíme. Až se cukr rozpustí, přidáme olivový olej a necháme rozležet.

V servírovací míse promícháme polníček, rukolu, žampiony a játrové proužky. Salát z polníčku a rukoly s kuřecími játry zalijeme zálivkou, ozdobíme rajčaty, petrželkou a ihned podáváme.