

Cobb salát

Kategorie: [Zdravá strava](#)

Autor: Monyszek



Suroviny

- Kuřecí prsa 4 ks
- Anglická slanina 8 plátek
- Vejce 2 ks
- Česnek 1 stroužek
- Dijonská hořčice 1 lžíce
- Panenský olivový olej 100 ml
- Citron (šťáva) 0.5 ks
- Červený vinný ocet 100 ml
- Sůl 2 špetka
- Pepř 1 špetka
- Velký římský salát 1 ks
- Rajče 2 ks
- Paprika 2 ks
- Avokádo 2 ks
- Modrý sýr na ozdobení 200 g

Doba přípravy: 35 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Míchání

Země: Česká republika

Postup:

Kuřecí prsa osolíme a ogrilujeme, nejlépe na dřevěném uhlí. Na grilu také krátce opečeme anglickou slaninu, nakrájenou na plátky. Vejce uvaříme natvrdo a oloupeme.

Připravíme si dresink. Česnek oloupeme a nasekáme najemno. Smícháme hořčici s olejem a česnekem. Potom přidáme citronovou šťavu a ocet důkladně prosléháme. Osolíme a opepříme.

Omyté listy římského salátu nakrájíme na kousky cca 3 cm široké. Rajčata opláchneme a nakrájíme na kostičky. Papriku také opláchneme, vyjmeme jádřinec a nakrájíme na nudličky.

Avokádo rozřízneme kolem pecky, pootočením proti sobě rozpůlíme a vyndáme pecku. Neloupeme! Avokádo uvnitř slupky nakrájíme špičkou nože na kostičky, ale tak, abychom slupku neprořízli. Potom avokádo otočíme, kostičky vyjedou ven a stačí je rukou nebo nožem lehce oddělit od slupky. Přidáme k zelenině a smícháme.

Salát opatrně promícháme s dresinkem. Nandáme na talíř a ozdobíme nakrájeným vajíčkem, slaninou a grilovaným kuřecím masem, které jsme akorát dodělali na grilu.

Kdo chce, může salát posypat nastrohaným modrým sýrem.

Poznámka:

TIP: Místo rajčat můžete použít cherry rajčátka, ta už není potřeba krájet. Doporučuje se podávat s česnekovou bagetou.