

Zeleninový salát s kuřecím masem a česnekovým dresinkem

Kategorie: [Zdravá strava](#)

Autor: afaltynkova



Suroviny

Porce: 8

- Okurka 1 ks
- Sterilovaná kukuřice 1 ks
- Červená paprika 1 ks
- Kuřecí prsa 500 g
- Rajče 5 ks
- Žlutá paprika 1 ks
- Čínské zelí 1 ks
- Červená cibule 1 ks
- Bílý jogurt 1 ks
- Pepř, sůl 1 ks
- Grilovací koření 1 ks

Doba přípravy: 30 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Míchání

Země: Česká republika

Počet porcí: 8

Postup:

Čínské zelí natrháme na kousky. Dále si nakrájíme na menší kousky rajčata, okurku, červenou cibuli, červenou a žlutou papriku. Vše pak dáme do misky, přidáme sterilovanou kukuřici a dobře promícháme.

Maso osolíme, opepříme a posypeme grilovacím kořením a osmahneme na troše oleje. Maso můžeme i grilovat. Až je maso hotové, necháme ho zchladnout, pak ho nakrájíme na nudličky nebo kostky a přidáme do salátu. Nakonec přidáme na jemno nakrájený sýr. Salát s masem a sýrem už nemícháme, ale maso i sýr rozprostřeme na salát nebo sýr i maso necháme mimo a přidáme až při podávání.

Dresink připravíme z bílého jogurtu, česneku a trochy soli. Do větší misky si dáme hustý bílý jogurt a přidáme několik stroužků rozlisovaného česneku. Množství česneku zvolíme podle chuti a kvality česneku. Promícháme a přidáme špetku soli.

Zeleninový salát s kuřecím masem a česnekovým dresinkem podáváme chlazený s pečivem nebo jen tak.