

Houbový salát

Kategorie: [Zdravá strava](#)

Autor: avelebova



Suroviny

- kuřecí prsa 300 g
- sůl a pepř 1 ks
- grilovací koření 1 lžička
- olivový olej 3 lžíce
- červená paprika 1 ks
- jarní cibulka 1 ks
- rukola 300 g
- sterilované houby 200 g
- sterilovaná kukuřice 100 g
- vinný ocet 2 lžíce
- česnek 1 stroužek

Doba přípravy: 30 min

Obtížnost: Středně obtížné

Způsob přípravy: Pečení

Země: Česká republika

Postup:

Kuřecí prsíčka osolíme, opepříme, posypeme grilovacím kořením a potřeme lžící oleje. Upečeme na 200 doměkka a pokrájíme na kousky.

Papriku zbavíme semínek, jarní cibulku a rukolu opláchneme, necháme okapat. Houby a kukuřici scedíme, dáme do mísy a vše promícháme.

Na dresink smícháme 2 lžíce a ocet a trochu vody. Ochutíme solí a pepřem. Česnek do dresinku prolisujeme.

Salát rozdělíme do misek, přidáme kuřecí maso a přelijeme dresinkem, podáváme s pečivem.