

Salát s masem a sýrem

Kategorie: [Zdravá strava](#)

Autor: afaltynkova



Suroviny

Porce: 3

- Salátová okurka 1 ks
- Rajče 5 ks
- Sterilovaný hrášek 4 lžíce
- Kudrnatý salát Rosso 4 ks
- Olej 3 lžíce
- Zelená paprika 1 ks
- Eidam 100 g
- Balkánský sýr 100 g
- Kuřecí prsa 400 g
- Žlutá paprika 1 ks
- Pekingské zelí 1 ks
- Pepř, sůl 1 špetka
- Papriková vegeta 1 lžička
- Francouzský dressing 1 ks

Doba přípravy: 45 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Míchání

Země: Česká republika

Počet porcí: 3

Postup:

Zeleninu opláchneme. Okurku oloupeme, papriku zbavíme jaderčinců. Listy salátu natrháme na větší kusy, pekingské zelí nakrájíme na nudličky, ostatní zeleninu na malé kousky. Sýry nakrájíme na drobné kostičky.

Listy salátu položíme na kraje talířů. Zbylou rozkrájenou zeleninu promícháme i s kostičkami sýrů a taky rozdělíme na talíře. Opepříme a posolíme.

Kuřecí prsa opláchneme studenou vodou a nakrájíme na malé kousky. Zprudka je osmažíme dočervena na rozpáleném oleji. Okořeníme paprikovou vegetou a trochu posolíme.

Usmažené kuřecí maso nasypeme na připravené porce salátu. Polijeme Francouzským dresinkem. Salát s masem a sýrem podáváme nejlépe s opečeným toustovým chlebem nebo jiným bílým pečivem.