

Salát s kuřecím masem a kuskusem

Kategorie: [Zdravá strava](#)

Autor: afaltynkova



Suroviny

Porce: 3

- Pepř, sůl 1 špetka
- Cibule 1 ks
- Olivový olej 30 ml
- Žlutá paprika 1 ks
- Petržel 2 ks
- Salátová okurka 1 ks
- Česnek 1 stroužek
- Rajče 3 ks
- Kuřecí maso 200 g
- Kuskus 100 g
- Zelená paprika 1 ks
- Citrón 2 ks

Doba přípravy: 45 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Míchání

Země: Česká republika

Počet porcí: 3

Postup:

Zeleninu očistíme. Česnek nasekáme nadrobno. Papriky, okurku a cibuli nasekáme najemno. Rajčata spaříme, nařízneme, zchladíme a oloupeme. Pak je nakrájíme na plátky. Kuřecí maso umeleme. Z citronů vymačkáme šťávu.

V pánvi rozpálíme olej a mleté kuřecí maso za stálého míchání a obracení smažíme dozlatova. Maso

podle chuti osolíme a opepříme, přidáme ještě na drobno nasekaný stroužek česneku a dalších 5 minut na pánvi obracíme a smažíme. Následně odstavíme a necháme vychladnout. Kuskus uvaříme podle návodu na obalu a necháme vychladnout.

Do připravené mísy vložíme papriku, okurku a cibuli. Do směsi přidáme ještě plátky rajčat. Petrželku jemně nasekáme a spolu s kuskusem přisypeme do směsi.

Nakonec do základu salátu přidáme vychladlé maso a vše promícháme. Salát nakonec přelijeme dresingem, který jsme vidličkou ušlehali z citronové šťávy, oleje, pepře a soli.

Salát s kuřecím masem a kuskusem necháme asi tak 2 hodiny uležet a můžeme podávat.