

Salát s kuřecím masem

Kategorie: [Zdravá strava](#)

Autor: afaltynkova



Suroviny

Porce: 2

- Rajče 4 ks
- Sterilovaná kukuřice 1 ks
- Pepř, sůl 1 špetka
- Papriková vegeta 1 lžička
- Paprika 2 ks
- Pekingské zelí 1 ks
- Salátová okurka 1 ks
- Olej 1 ks
- Pórek 1 ks
- Francouzský dresink 1 ks
- Sterilovaný hrášek 1 ks
- Kuřecí prsa 3 ks
- Pečivo 8 plátek
- Máslo 1 ks

Doba přípravy: 30 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Míchání

Země: Česká republika

Počet porcí: 2

Postup:

Zeleninu omyjeme, papriky zbavíme vnitřků. Čínské zelí a papriky nakrájíme na nudličky, okurku a rajčata na kousky.

Pokrájené klademe postupně na talíře zelí, papriky, rajčata, okurku, posypeme sterilovaný hráškem a kukuřicí. Salát opepříme a osolíme.

Maso opláchneme studenou vodou a nakrájíme na proužky. Prudce osmahneme na pánvi s rozpáleným olejem. Okořeníme paprikovou vegetou a solí. Ještě horké maso poklademe na připravenou zeleninu, dozdobíme kolečky pórku.

Hotový salát polijeme podle chuti francouzským nebo farmářským dresinkem.

V topinkovači opečeme pečivo, pomazeme máslem a podáváme s připraveným salátem s kuřecím masem.