

Ledový salát s kuřecím masem

Kategorie: [Zdravá strava](#)

Autor: afaltynkova



Suroviny

Porce: 3

- Kuřecí prsa 500 g
- Hladká mouka 1 ks
- Kukuřičné lupínky 200 g
- Vejce 2 ks
- Olej na smažení 1 ks
- Rajče 8 ks
- Ledový salát 1 ks
- Sterilovaná kukuřice 1 ks
- Koriandr 1 ks
- Pepř, sůl 1 špetka
- Bílý jogurt 1 ks
- Majonéza 60 g

Doba přípravy: 30 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Míchání

Země: Česká republika

Počet porcí: 3

Postup:

Kuřecí maso nakrájíme na kostky a kukuřičné lupínky rozdrtíme. Kostky masa osolíme a obalíme v trojobalu - mouka, vejce, kukuřičné lupínky. Rozpálíme olej a nugetky osmažíme dozlatova. Odložíme na papírové utěrky odsát přebytečný tuk. Nugety udržujeme teplé.

Ledový salát rozebereme, větší listy překrájíme a smícháme s přecezenou kukuřicí. Rajčata spaříme,

oloupeme a nakrájíme na čtvrtky.

Smícháme jogurt, majonézu a koriandr (lžička čerstvého nebo špetka sušeného). Vzniklý dressing podle chuti osolíme a okořeníme drceným pepřem.

Smažené kuřecí nugety rozdělíme na salát a přelijeme jogurtovým dressingem.