

Salát se špenátem, boby a provensálským kuřetem II.

Kategorie: [Pokrmy](#)

Autor: Bmilinka1991



Suroviny

Porce: 4

- Pancetta nebo slanina 50 g
- Olivový olej 3 lžíce
- Sůl - dle chuti 2 špetka
- Provensálské koření 1 lžička
- Velké kuřecí prso 1 ks
- Řecký jogurt 1 kelímek
- Sójová omáčka 1 lžíce
- Šťáva z citronu 1 ks
- Sójové boby 1 hrst
- Edamame 1 ks
- Klíčky např mungo 1 hrst
- Čerstvé špenátové listy 150 g
- Co nejjemnější proužky nakrouhaného červeného zelí 1 hrst
- Čerstvě mletý pepř - dle chuti 2 špetka
- Pancetta nebo slanina 50 g
- Olivový olej 3 lžíce
- Sůl - dle chuti 2 špetka
- Provensálské koření 1 lžička
- Velké kuřecí prso 1 ks
- Řecký jogurt 1 kelímek
- Sójová omáčka 1 lžíce
- Šťáva z citronu 1 ks
- Sójové boby 1 hrst
- Edamame 1 ks
- Klíčky např mungo 1 hrst
- Čerstvé špenátové listy 150 g
- Co nejjemnější proužky nakrouhaného červeného zelí 1 hrst
- Čerstvě mletý pepř - dle chuti 2 špetka

Doba přípravy: 25 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Pečení

Země: Česká republika

Počet porcí: 4

Postup:

Na pánvi nasucho opečte nakrájenou pancettu. Přidejte 2 lžíce oleje a osolené provensálským kořením potřete kousky kuřecího masa a opečte je dozlatova. Jogurt prošlehejte se sójovou omáčkou, zbytkem oleje a citronovou šťávou. Boby, klíčky a oprané osušené špenátové listy osolte a opepřete, zlehka promíchejte a přidejte k nim zelí. Maso a slaninu, stejně jako jogurtový dresink, přidávejte do salátu těstě před podáváním, aby špenátové listy neovadaly.