

Balkánský salát s masem

Kategorie: [Zdravá strava](#)

Autor: afaltynkova



Suroviny

Porce: 4

- Rajče 3 ks
- Žlutá paprika 1 ks
- Červená paprika 1 ks
- Pórek 1 ks
- Balkánský sýr 1 ks
- Zelená paprika 1 ks
- Salátová okurka 1 ks
- Kuřecí prsa 2 ks
- Grilovací koření 1 ks
- Sušené chilli papričky 1 ks
- Pálivé grilovací koření 1 ks
- Pepř, sůl 1 ks
- Olej na smažení 1 ks

Doba přípravy: 45 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Míchání

Země: Česká republika

Počet porcí: 4

Postup:

Kuřecí maso omyjeme, odblaníme a nakrájíme na nudličky. Na pánvi rozpálíme olej, přidáme nakrájené maso a opékáme ze všech stran. Po pár minutách přidáme sůl, pepř, grilovací koření, sušené chilli papričky a opékáme, až je maso měkké.

Mezitím si nachystáme zeleninu. Papriky omyjeme, odstraníme jádřinec a nakrájíme na menší kostičky. Okurek oloupeme, omyjeme a nakrájíme na kostky. Rajčata omyjeme a nakrájíme na osminky, které ještě přepůlíme. Pórek důkladně omyjeme a nakrájíme na kolečka.

Maso dáme do mísy, přidáme nakrájenou zeleninu a promícháme. Nakonec nastrouháme balkánský sýr na hrubém struhadle, přidáme do salátu a promícháme. Podle chuti salát osolíme a opeříme.

Balkánský salát dáme vychladit do lednice a poté podáváme s tmavým pečivem.