

Salát s kořeněným kuřetem

Kategorie: [Zdravá strava](#)

Autor: afaltynkova



Suroviny

Porce: 4

- Tymián 1 lžička
- Listový salát 300 g
- Niva 150 g
- Hroznové víno 150 g
- Kuřecí prsa 2 plátek
- Jádru vlašského ořechu 1 ks
- Barevný pepř 15 kulička
- Olej na smažení 1 ks
- Olivový olej 5 lžíce
- Citrón 1 ks
- Sůl 1 špetka

Doba přípravy: 35 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Míchání

Země: Česká republika

Počet porcí: 4

Postup:

Kuličky barevného pepře dáme do hmoždíře a roztlučeme. K pepři přidáme tymián a promícháme. Kuřecí prsa omyjeme, odblaníme a osušíme. Maso lehce naklepeme, osolíme a obalíme ve směsi pepře a tymiánu.

Na pánvi rozpálíme olej, přidáme kuřecí maso a opékáme z obou stran, až je maso měkké. Osmažené maso vyndáme na talíř, necháme zchladnout a poté jej nakrájíme na kousky.

Mezitím si připravíme zálivku. Citron omyjeme, rozpůlíme a vymačkáme z něj šťávu. Citronovou šťávu smícháme s olivovým olejem a zálivku lehce osolíme.

Kuličky hroznového vína omyjeme, rozpůlíme a odstraníme pecky. Nivu nastrouháme na hrubším struhadle. Jádra vlašských ořechů nasekáme nahrubo. Listový salát omyjeme a natrháme na kousky, které naskládáme do salátové mísy. Poté do mísy dáme hroznové víno, kuřecí maso a ořechy. Salát přelijeme připravenou zálivkou, promícháme a nakonec posypeme strouhanou nivou.