

Salát s kuřecím masem a zeleninou

Kategorie: [Zdravá strava](#)

Autor: afaltynkova



Suroviny

Porce: 4

- Bílý jogurt 1 ks
- Koření na kuřecí steaky 1 lžíce
- Hlávkový ledový salát 1 ks
- Rajče 15 ks
- Kuřecí maso 2 ks
- Worcester 1 lžíce
- Cukr 1 ks
- Citrónová šťáva 1 ks
- Pepř 1 špetka

Doba přípravy: 25 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Míchání

Země: Itálie

Počet porcí: 4

Postup:

Maso nakrájené na plátky, okořeněné kořením na steaky, orestujeme na rostlinném oleji a po vychladnutí nakrájíme na menší kousky.

Cherry rajčátka rozpůlíme a orestujeme rovněž na pánvi, můžeme nechat olej ze steaků.

Ledový salát natrháme na talíř či do mísy na menší kusy. Na ně poklademe maso, rajčátka a zalijeme dresingem, který si předem připravíme z worcesterové omáčky a bílého jogurtu, můžeme přidat také pepř, trochu cukru a citron. Ochucujeme podle chuti.

Salát s kuřecím masem a zeleninou podáváme nepromíchaný.