Salát s kuřecími kousky v těstíčku

Kategorie: Zdravá strava

Autor: afaltynkova

Suroviny

Porce: 4

- Kuřecí prsa 3 ks
- Ledový salát 1 ks
- Rajče 1 balení
- Salátová okurka 1 ks
- Paprika 1 ks
- Pepř, sůl 1 špetka
- Kari koření 1 ks
- Sterilovaná kukuřice 1 ks
- Citrónová šťáva 1 ks
- Olej 1 ks
- Světlé pivo 1 dl
- Dijonská hořčice 2 lžička
- Solamyl 2 lžíce
- Hladká mouka 2 lžíce
- Vejce 1 ks

Doba přípravy: 45 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Míchání

Země: Česká republika

Počet porcí: 4

Postup:

Cherry rajčata, ledový salát, salátovou okurku, papriku pokrájíme a dáme na talíř, pokapeme olejem, podle chuti osolíme a opepříme. Přidáme sterilovanou kukuřici a podle chuti můžeme přidat

jakoukoliv další zeleninu či olivy, mírně pokapeme citronem a promícháme.

Smícháme hladkou mouku, solamyl, vejce, světlé pivo, dijonskou hořčici, kari koření a trochu soli na těstíčko. Pokud je směs příliš hustá, upravíme naředěním pivem, případně zahustíme přidáním solamylu či mouky. Já mám raději více solamylu. Hustota těstíčka má být asi jako těsto na palačinky, aby těstíčko drželo na mase.

Kuřecí prsa pokrájíme na malé řízečky, osolíme, opepříme, namáčíme v těstíčku a poté smažíme. Hotové řízečky vyndáme okapat na ubrousek a klademe na připravený salát.

Salát s kuřecími kousky v těstíčku podáváme nejlépe s čerstvou bagetou s bylinkovým máslem.