

Salát z kuřecího masa a rukoly

Kategorie: [Zdravá strava](#)

Autor: afaltynkova



Suroviny

Porce: 4

- Bazalka 1 ks
- Mletá sladká paprika 1 ks
- Česnek 1 ks
- Pepř, sůl 1 špetka
- Niva 1 ks
- Bílý jogurt 1 ks
- Rukola 1 ks
- Pórek 1 ks
- Kuřecí maso 1 ks
- Olivový olej 1 ks
- Rajče 1 ks
- Žampiony 1 ks

Doba přípravy: 20 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Míchání

Země: Česká republika

Počet porcí: 4

Postup:

Připravíme si veškeré ingredience. Zeleninu a žampiony očistíme, vše nakrájíme. Množství si určíme podle počtu strávníků a vlastní chuti.

Rukolu a cherry rajčátka dáme do mísy a zakápneme olivovým olejem.

Na pánvi orestujeme pórek a plátky žampionů. Zvlášť si osmažíme kuřecí maso nakrájené na nudličky, které dochutíme pepřem, solí, bazalkou a trochou mleté papriky.

V misce smícháme bílý jogurt s prolisovaným česnekem, bazalkou a solí. Věeho přidáme podle chuti.

V tuto chvíli už stačí jen všechno promíchat - rukolu, rajčátka, pórek, žampiony a kuřecí maso. Vše spojíme jogurtovým dresinkem. Tímto máme salát z kuřecího masa a rukoly hotový.

Salát z kuřecího masa a rukoly posypeme nastrouhanou nivou a podáváme.