

Orientální salát s kuřecím masem

Kategorie: [Zdravá strava](#)

Autor: afaltynkova



Suroviny

Porce: 4

- Mandlové lupínky 2 lžíce
- Kuřecí prsa 400 g
- Listový salát 1 ks
- Mandarinka 1 ks
- Olej na smažení 200 g
- Ředkvičky 1 svazek
- Strouhaný kokos 2 lžíce
- Vejce 2 ks
- Kukuřičné lupínky 100 g
- Pepř, sůl 1 špetka
- Olivový olej 2 lžíce

Doba přípravy: 45 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Míchání

Země: Česká republika

Počet porcí: 4

Postup:

V jedné misce rozšleháme vejce se solí. V druhé promícháme kukuřičné lupínky s kokosem a rozdrťme je. Kuřecí prsa omyjeme, nakrájíme na 1cm široké plátky, které obalíme ve vejci a pak v lupíncích, usmažíme z každé strany 3 minuty. Na ubrousku necháme okapat a nakrájíme na šikmé proužky asi 2cm široké.

Omyté ředkvičky nakrájíme na tenká půlkolečka. 1 mandarinku oloupeme, rozdělíme na měsíčky a

zbavíme bílé blány.

Zálivku připravíme ze šťávy z druhé mandarinky a olivového oleje, ochutíme pepřem a špetkou soli.

Mandlové lupínky dozlatova opražíme.

Listový salát Mix dáme do větší mísy, promícháme s ředkvičkami, mandarinkou, poklademe kousky masa, posypeme dozlatova opraženými mandlovými lupínky a přelijeme vychlazenou zálivkou.

Orientální salát s kuřecím masem podáváme jako hlavní chod.