

Kuřecí salát s jablky a ořechy

Kategorie: [Zdravá strava](#)

Autor: afaltynkova



Suroviny

Porce: 4

- Karotka 6 ks
- Pepř, sůl 1 špetka
- Kuřecí prsa 350 g
- Olej 1 lžíce
- Hlávkový salát 1 ks
- Jablko 400 g
- Vlašské ořechy 50 g
- Smetana ke šlehání 3 lžíce
- Majonéza 3 lžíce
- Citrón 1 ks

Doba přípravy: 30 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Míchání

Země: Česká republika

Počet porcí: 4

Postup:

Z citronu vymačkáme šťávu. Kuřecí prsa mírně naklepeme, ochutíme solí a pepřem, potřeme olejem, osmažíme a necháme vychladnout. Jablka oloupeme, zbavíme jádřinců a nakrájíme na nudličky. Ty pak zakapeme citronovou šťávou, aby nezhnědly. Mrkve oloupeme.

Přidáme majonézu, sůl, pepř, šťávu z citronu a ušlehanou smetanu.

Mističky nebo koktejlové sklenice vyložíme listy hlávkového salátu, na ně poklademe připravený

salát, který dozdobíme nasekanými ořechy a oloupanou mrkvičkou.

Salát podáváme s rozpečenou francouzskou bagetou.