

Kuřecí salát s mrkví

Kategorie: [Zdravá strava](#)

Autor: afaltynkova



Suroviny

Porce: 4

- Žlutá paprika 2 ks
- Čínské zelí 1 ks
- Mrkev 2 ks
- Tvrdý sýr 10 g
- Kuřecí prsa 2 plátek
- Rajče 2 ks
- Grilovací koření 1 ks
- Pepř, sůl 1 špetka
- Olej 1 ks

Doba přípravy: 45 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Míchání

Země: Česká republika

Počet porcí: 4

Postup:

Kuřecí prsa omyjeme, očistíme a nakrájíme na kostičky. Na pánvi rozpálíme olej, přidáme kuřecí maso, grilovací koření, sůl, pepř a orestujeme ze všech stran. Poté přikryjeme poklicí a dusíme doměkka.

Mezitím si připravíme zeleninu. Rajčata omyjeme a nakrájíme na osminky. Čínské zelí omyjeme a nakrájíme na proužky. Papriku omyjeme, vyndáme jadřinec a nakrájíme na kostky. Mrkev očistíme, omyjeme a nastrouháme na struhadle najemno. Nastrouháme si také tvrdý sýr, který budeme potřebovat na posypání.

Do mísy dáme čínské zelí, mrkev, papriku, rajčata, nakonec přidáme orestované kuřecí maso i s výpekem a důkladně promícháme. Podle chuti salát osolíme a opepříme.

Nakonec posypeme nastrouhaným sýrem a podáváme. Salát můžeme dát na pár minut vychladit do lednice. Salát skvěle chutná s opečenou bagetou.