

Jablka s kuřecím masem

Kategorie: [Zdravá strava](#)

Autor: afaltynkova



Suroviny

Porce: 4

- Kuřecí prsa 1 ks
- Jablko 1 ks
- Bílý jogurt 2 lžíce
- Majonéza 1 lžíce
- Pepř, sůl 1 špetka
- Citrón 1 ks
- Cukr 1 ks
- Vlašské ořechy 8 ks

Doba přípravy: 30 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Míchání

Země: Česká republika

Počet porcí: 4

Postup:

Kuřecí maso upečeme, poté jej nakrájíme na kousky. Z citronu vymačkáme šťávu. Vlašské ořechy nasekáme nadrobno. Jablko oloupeme, zbavíme jádřince a taktéž nakrájíme.

Připravíme si zálivku. Majonézu, bílý jogurt, sůl, pepř, špetku cukru a citronovou šťávu smícháme a nalijeme na nakrájené maso, přidáme nakrájené jablko a vlašské ořechy.

Jablka s kuřecím, ostatními surovinami a zálivkou smísíme. Můžeme podávat jako lehkou a zdravou večeři.