

Zeleninový salát s kuřecím

Kategorie: [Zdravá strava](#)

Autor: afaltynkova



Suroviny

Porce: 4

- Paprika 2 ks
- Rajče 3 ks
- Okurka 1 ks
- Kuřecí maso 300 g
- Světlý toustový chléb 4 plátek
- Sladký kečup 1 ks
- Sladká chilli omáčka 1 ks
- Sójová omáčka 1 ks
- Solamyl 1 ks
- Americký dresing 1 ks

Doba přípravy: 20 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Míchání

Země: Česká republika

Počet porcí: 4

Postup:

Připravíme si zeleninu, kterou máme rádi. Pokud to beru podle sebe, tak papriky, rajčata a okurky v libovolném poměru. Zeleninu očistíme a nakrájíme na kostičky. Zeleninu dáme do mísy.

Kuřecí maso nakrájíme na nudličky. Nesolíme jej. Kuřecí maso orestujeme. Když je maso orestované, uděláme si na něj omáčku ze sladké chilli omáčky, nebo sladkého kečupu, sójové omáčky a amerického nebo francouzského dresingu a lehce posypeme škrobem. Můžeme použít i jiné dresinky, které máme rádi.

Na talíře rozdělíme zeleninu. Na ni dáme maso a přelijeme dresinkem. Nakonec salát posypeme krutony z toustového chleba.