

Letní salát s kuřetem

Kategorie: [Zdravá strava](#)

Autor: afaltynkova



Suroviny

Porce: 4

- Okurka 1 ks
- Paprika 2 ks
- Kuřecí prsa 500 g
- Pekingské zelí 1 ks
- Hlávkový ledový salát 1 ks
- Česnek 3 stroužek
- Med 2 lžíce
- Sójová omáčka 2 lžíce
- Grilovací koření 1 ks
- Olej 250 ml
- Bílý jogurt 200 ml
- Kysaná smetana 250 ml
- Sůl 1 špetka

Doba přípravy: 30 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Míchání

Země: Česká republika

Počet porcí: 4

Postup:

Listy salátu i zeleninu omyjeme. Listy salátu natrháme, zeleninu nakrájíme na menší kousky. Vše promícháme.

Suroviny na marinádu smícháme, česnek do něj prolisujeme. Kuřecí podle potřeby očistíme,

nakrájíme na kousky a vložíme do marinády. Maso necháme 24 hodin v marinádě. Druhý den maso zprudka orestujeme v rozeřtém oleji. Suroviny na dresink promícháme.

Kuřecí maso dáme na salát a zalijeme dresinkem. Letní salát s kuřetem ihned podáváme.

Letní salát s kuřetem můžeme doplnit čerstvým pečivem.