

Salát s kuřecím masem a tzatziky

Kategorie: [Zdravá strava](#)

Autor: afaltynkova



Suroviny

Porce: 4

- Žlutá paprika 1 ks
- Olivový olej 2 lžíce
- Česnek 3 stroužek
- Salátová okurka 1 ks
- Ledový salát 1 ks
- Cherry rajčata 250 g
- Kuřecí prsa 300 g
- Zakysaná smetana 250 g
- Bylinkové koření 1 lžička
- Grilovací koření 1 špetka
- Pepř, sůl 1 špetka
- Bazalka 1 ks

Doba přípravy: 35 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Míchání

Země: Itálie

Počet porcí: 4

Postup:

Ledový salát natrháme na kousky, použijeme-li čínské zelí, nakrájíme ho. Salát omyjeme a dáme do mísy. Rajčátka také opláchneme, přepůlíme, papriku nakrájíme na kousky. Čtvrtku ze salátové okurky nakrájíme na kolečka a zbytek necháme na tzatziky.

Kuřecí prsíčka nakrájíme na kostičky, na rozpáleném oleji prudce asi 10 minut osmažíme, osolíme,

přidáme všechno koření a necháme vychladnout.

Tzatziky: Zbytek okurky nastrouháme nahrubo, vymačkáme vodu a přidáme zakysanou smetanu a najemno nastrouhaný česnek. Můžeme i trochu osolit. Důkladně promícháme.

Připravenou zeleninu smícháme s vychladlým kuřecím masem a rozdělíme do misek. Nahoru dáme lžíci tzatziky. Salát s kuřecím masem a tzatziky velmi dobře zasytí.