

Směs z kuřecího masa

Kategorie: [Zdravá strava](#)

Autor: afaltynkova



Suroviny

Porce: 1

- Nízkotučný tvaroh 30 g
- Ledový salát 30 g
- Slepíci bujon 1 ks
- Kuřecí prsa 100 g
- Bílek 1 ks
- Koření na pečené kuře 1 ks

Doba přípravy: 15 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Míchání

Země: Česká republika

Počet porcí: 1

Postup:

Kuřecí maso okořeníme a nakrájíme na co nejmenší kostičky. Okořeněné kuřecí maso povaříme ve vývaru.

Ledový salát a uvařený bílek nasekáme a smícháme s tvarohem.

Uvařené kuřecí maso vyjmeme, rozmělníme vidličkou nebo prsty a pak vhodíme zpět do vývaru, aby nasáklo chuť. Necháme ho mírně vychladnout a smícháme s tvarohovou směsí.

Směs z kuřecího masa podáváme na těstovinách nebo na pečivu.