

Zeleninovo-kuřecí salát

Kategorie: [Zdravá strava](#)

Autor: afaltynkova



Suroviny

Porce: 4

- Podmáslí 250 g
- Pažitka 1 ks
- Slunečnicový olej 1 ks
- Hlávkový salát 1 ks
- Žlutá paprika 2 ks
- Rajče 4 ks
- Mletá sladká paprika 1 lžička
- Hladká mouka 150 g
- Koření na kuře 1 lžička
- Česnek 3 stroužek
- Majonéza 1 ks
- Bílý jogurt 1 ks
- Kuřecí prsa 3 plátek
- Pepř 1 špetka

Doba přípravy: 15 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Míchání

Země: Česká republika

Počet porcí: 4

Postup:

Kuřecí prsa nakrájíme na kousky a alespoň na 2-3 hodiny naložíme do podmáslí a dáme do chladničky. Nejlepší je však nechat prsa v podmáslí odležet přes noc.

Po vyjmutí necháme maso okapat. Zatím si připravíme směs na obalení. Smícháme hladkou mouku, sůl, pepř, sladkou papriku, koření na kuře a prolisovaný česnek. V této okořeněné mouce postupně po kouscích obalujeme maso a smažíme na rozpáleném oleji dozlatova. Kuřecí kousky by měly mít krásně křupavou kůrčičku. Na chvíli je zabalíme do papírových ubrousků, aby se odsál přebytečný tuk.

Salát si připravíme z paprik nakrájených na proužky a zbavených jádřince, natrhaných listů salátu a na kostičky či půlměsíčky pokrájených rajčat. Zeleninu promícháme či poskládáme podle své fantazie. Do salátu přidáme kuřecí maso a zalijeme dresinkem z majonézy, bílého jogurtu, prolisovaného česneku a pažitky.

Po zalití dresinkem ihned zeleninovo-kuřecí salát podáváme, aby se křehký obal masa nerozmočil.