

Těstovinový salát se sýrem

Kategorie: [Zdravá strava](#)

Autor: afaltynkova



Suroviny

Porce: 4

- Tavený sýr 3 ks
- Rajče 1 ks
- Kuřecí plátek 250 g
- Salátová okurka 1 ks
- Olej 1 ks
- Pepř, sůl 1 špetka
- Hrášek 1 ks
- Těstoviny 1 balíček
- Paprika 1 ks

Doba přípravy: 20 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Míchání

Země: Česká republika

Počet porcí: 4

Postup:

Nejdříve si dáme opékat přírodní řízek, nejlépe kuřecí, který připravíme podle své chuti.

Mezitím dáme vařit těstoviny. Já mám nejraději vrtule nebo barevné mašličky.

Pak si nakrájíme očištěnou zeleninu (libovolně namícháme), na kterou v míse, ve které budeme salát míchat, dáme asi 2 - 3 trojúhelníčky oblíbeného taveného sýra.

Scezené a horké těstoviny vsypeme na tuto zeleninovou směs. Opečený řízek nakrájíme nadrobno a

těž vsypeme do mísy. Zalijeme troškou zachycené šťávy z řízku. Podle chuti dosolíme, dopepríme a promícháme. Sýr se vlivem teplých těstovin krásně povolí a při promíchání obalí veškeré ingredience. Žádnou jinou zálivku již nepoužíváme.

Těstovinový salát se sýrem podáváme nejlépe teplé, ale nám chutná tento salát i studený. Je to výborná varianta, pokud si připravujeme nějaké jídlo s sebou do práce.