

Salát s kuřecími kousky

Kategorie: [Zdravá strava](#)

Autor: afaltynkova



Suroviny

Porce: 4

- Olivový olej 1 lžíce
- Žlutá paprika 1 ks
- Bílý jogurt 200 g
- Grilovací koření 1 ks
- Červená paprika 1 ks
- Jogurtová zálivka 1 ks
- Kuřecí prsa 2 ks
- Okurka 1 ks
- Rajče 3 ks
- Toastový chléb 8 ks

Doba přípravy: 30 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Míchání

Země: Česká republika

Počet porcí: 4

Postup:

Zeleninu očistíme, nakrájíme na kousky a smícháme. Česnek oloupeme a rozdrtíme.

Kuřecí prsa omyjeme, osušíme, nakrájíme na kostičky a zakápneme olivovým olejem. Na prudce rozehřáté pánvi maso osmahneme a nasypeme na něj hodně grilovacího koření. Maso musí být opečeno hodně do tmava.

Mezitím si připravíme dresing. Bílý jogurt smícháme s obsahem instantní jogurtové zálivky a dle chuti

dochutíme. Přidáme dva stroužky drceného česneku.

Hotové maso necháme vystydnout. Poté servírujeme na velké talíře nejprve smíchanou zeleninu, kuřecí maso a přelijeme dresingem. Podáváme s opečenými toasty.