

Kuřecí ovocný salát

Kategorie: [Zdravá strava](#)

Autor: afaltynkova



Suroviny

Porce: 4

- Okurka 1 ks
- Salát lollo 1 ks
- Kukuřice 60 g
- Ředkvičky 1 svazek
- Kuřecí prsa 400 g
- Nektarinka 6 ks
- Česnek 1 stroužek
- Citrónová šťáva 1 ks
- Pepř, sůl 1 špetka
- Olivový olej 1 ks

Doba přípravy: 35 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Míchání

Země: Česká republika

Počet porcí: 4

Postup:

Kuřecí prsa zbavíme přebytečného tuku. Plátek kuřete omyjeme a osušíme. Připravíme do misky marinádu z drceného česneku, citronové šťávy, olivového oleje, soli a černého pepře. Kuřecí prsa necháme marinovat alespoň hodinu.

Kuřecí plátek vyjmeme z marinády, ořeme a grilujeme na grilovací pánvi z obou stran asi 5 minut z každé strany. Hotové maso nakrájíme na nudličky. Důkladně umyté a osušené nektarinky zbavíme pecky, nakrájíme na malé měsíčky a grilujeme na pánvi z každé strany minutku.

Oloupanou okurku umyjeme s ředkvičkou a nakrájíme na slabá kolečka. Lollo salát, důkladně umytý, dobře vyždímáme a položíme do větší mísy. Přidáme nektarinky, kukuřici, okurku, ředkvičku, kuře a zalijeme zálivkou. Salát dobře promícháme a necháme vychladnout.

Kuřecí salát s ovocem podáváme i jako hlavní chod s čerstvým pečivem. Kuřecí salát je výborný i s jablkem nebo hruškou.