

Zeleninový salát s kuřecím masem a dresinkem

Kategorie: [Zdravá strava](#)

Autor: afaltynkova



Suroviny

Porce: 4

- Rajče 1 ks
- Ledový salát 1 ks
- Vlašské ořechy 1 ks
- Toustový chléb 1 ks
- Gyros 1 ks
- Jablko 2 ks
- Zelená paprika 2 ks
- Čínské zelí 1 ks
- Cihla 20 g
- Cibule 1 ks
- Kuřecí prsa 500 g
- Červená paprika 2 ks
- Bílý jogurt 1 ks
- Majonéza 1 ks

Doba přípravy: 30 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Míchání

Země: Česká republika

Počet porcí: 4

Postup:

Kuřecí prso vždy rozřízneme na 2 slabší plátky. Plátky pak osolíme, opeříme a posypeme gyros

kořením.

Rozpálíme si pánev a maso opečeme z obou stran na troše oleje. Osmažené maso necháme vychladnout a poté ho nakrájíme na nudličky. Krájení až osmaženého masa na nudličky, udělá maso chutnější a šťavnatější.

Dále nakrájíme na kostky papriky, jablka, sýr cihla, cibuli a čínské zelí nebo ledový salát. Můžeme také přidat podle chuti rajčata. Vše dáme do mísy a přidáme dresing připravený z bílého jogurtu, majonézy a trochu soli. A nyní vše důkladně promícháme.

Zeleninový salát s kuřecím masem a dresingem můžeme na závěr posypat mletými vlašskými ořechy a můžeme k němu podávat toastový chleba, jen tak osmažený na suché pánvi a rozkrojený na 2 trojúhelníky.