

Salát s kebabem

Kategorie: [Zdravá strava](#)

Autor: afaltynkova



Suroviny

Porce: 2

- Olivový olej 1 ks
- Cibule 10 g
- Ledový salát 100 g
- Okurka 100 g
- Paprika 100 g
- Kuřecí prsa 100 g
- Rajče 100 g
- Mletá sladká paprika 1 ks
- Sezamová semínka 1 ks
- Balzamico 1 ks
- Kari koření 1 ks
- Zakysaná smetana 50 g
- Česnek 3 g

Doba přípravy: 20 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Míchání

Země: Bulharsko

Počet porcí: 2

Postup:

Kuřecí prsa nakrájíme na větší kousky. Zeleninu očistíme a nakrájíme na menší kousky. Česnek prolisujeme a cibuli nakrájíme nadrobno. Sezam opražíme. Česnek smícháme se zakysanou smetanou.

V pánvi rozehtřejeme olej a orestujeme v něm kuřecí maso. Postupně přidáme kari koření, mletou papriku a podle chuti balzamický ocet. Směs osmahneme a odstavíme.

Na talíře rozdělíme zeleninu. Na ni dáme upečené kuřecí maso a přelijeme jej zálivkou ze smetany. Nakonec salát s kebabem ozdobíme cibulí a sezamovým semínkem. Podle chuti pokapeme olivovým olejem.

Salát s kebabem ihned podáváme.