

Špenátový salát

Kategorie: [Pokrmy](#)

Autor: wencek



Suroviny

Porce: 4

- kuřecí prsa 400 g
- černé olivy 100 g
- špenát 100 g
- rukola 100 g
- červený vinný ocet 50 ml
- vejce 4 ks
- rohlík 2 ks
- červená cibule 1 ks
- sůl 1 špetka
- pepř 1 špetka

Doba přípravy: 30 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Bez vaření - např. u salátů

Země: Česká republika

Počet porcí: 4

Postup:

1. Špenát i rukolu očistíme, propláchneme pod studenou tekoucí vodou a necháme okapat
2. Kuřecí prsa omyjeme, osušíme, nakrájíme na kousky, ochutíme pepřem a solí
3. Na pánvi rozpálíme 50 ml oleje a maso na něm opečeme ze všech stran doměkka, necháme zchladnout
4. Vejce vaříme asi 8 minut, pak je zprudka zchladíme, oloupeme a nakrájíme na půlky
5. Rohlíky nakrájené na kostičky a na suché pánvi je za stálého míchání opečeme dozlatova
6. Špenát, rukolu, opečené kuřecí kousky, olivy a cibuli dáme do mísy, zalijeme zbylým olivovým

olejem, octem a vše opatrně promícháme

7. Salát osolíme, okořeníme pepřem a rozdělíme na jednotlivé porce, ozdobíme vejci a opečenými krutony.