

Salát s kuřecím masem a chřestem

Kategorie: [Pokrmy](#)

Autor: wencek



Suroviny

Porce: 4

- kuřecí maso 400 g
- rajčata 4 ks
- citrónová šťáva 1 lžíce
- Knorr Francouzský dressing 1 balení
- zelený chřest 1 balení
- olivový olej 3 lžíce
- sůl 0 ks
- pepř 0 ks

Doba přípravy: 20 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Bez vaření - např. u salátů

Země: Česká republika

Počet porcí: 4

Postup:

Do vyššího hrnce si dáme vařit vodu, kterou osolíme, přidáme citronovou šťávu a rozetřený česnek. Chřest omyjeme, oloupeme a odřízneme dřevnaté konce (2-4 cm). Pro lepší vaření chřest svážeme k sobě a postavíme ho do hrnce s vařící vodou tak, aby hlavičky chřestu nebyly ponořené. Vaříme 3-5 minut.

Okamžitě po uvaření vložíme chřest do mísy se studenou vodou. Tím si udržíme krásnou zelenou barvu. Mezitím si rozpálíme pánev. Kuřecí prsíčka osolíme, opepříme a potřeme olivovým olejem. Opečeme je na rozpálené pánvi dozlatova. Dáme na 5 minut odpočinout.

Každý stonek chřestu překrojíme na 3 části. Odpočatá prsíčka nakrájíme příčně na plátky a rajčata na měsíčky. Vše smícháme a přidáme Knorr Francouzský dressing připravený podle návodu na

obalu. Dochutíme solí, pepřem a přidáme opražené mandlové lupínky.

Tip: Místo Knorr dresingu můžeme použít i Hellmann´s salátový dressing.

Poznámka:

sůl a pepř dle chuti