

Ledový salát s kuřecím masem

Kategorie: [Zdravá strava](#)

Autor: sarysek



Suroviny

Porce: 4

- Ledový salát 1 ks
- Rajčata 6 ks
- Okurka salátová 1 ks
- Kapije 2 ks
- Mražená kukuřice 300 g
- Kuřecí prsa 500 g
- Sůl 1 ks
- Grilovací koření 1 ks
- Slunečnicový olej 1 ks

Doba přípravy: 30 min

Obtížnost: Středně obtížné

Způsob přípravy: Pečení

Země: Česká republika

Počet porcí: 4

Postup:

Ledový salát pokrájíme na hrubo a rozprostřeme na talíř, rajčata, papriku a okurek nakrájíme na středně velké kousky a spolu s kukuřicí rozložíme na nakrájený ledový salát.

Kuřecí prsa nakrájíme na větší kostky, osolíme, okořeníme grilovacím kořením a zprudka opečeme na oleji v pánvi.

Opečené kuřecí kousky rozložíme na připravenou zeleninu a nakonec zalijeme dresinkem. Vhodná příloha jsou opečené česnekové bagety.