

Zeleninový salát s kuřecím masem a zákyskou

Kategorie: [Pokrmy](#)

Autor: sarysek



Suroviny

Porce: 4

- zelená paprika 200 g
- toustový chléb 8 ks
- rajče 200 g
- kuřecí prsa 400 g
- ledový salát 200 g
- salátová okurka 200 g
- **zálivka**
- sůl 1 lžička
- olivový olej 1 lžička
- cukr 1 lžička
- pepř 1 lžička
- zakysaná smetana 150 ml

Doba přípravy: 20 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Pečení

Země: Česká republika

Počet porcí: 4

Postup:

V prvé řadě si na pánvi s minimem tuku opečeme 2 větší kuřecí prsa, které předtím osolíme a lehce opeříme. Mezitím, co se nám bude připravovat maso, můžeme se pustit do zeleniny.

Ledový salát, zelenou papriku, rajče a salátovou okurku nakrájíme a smícháme dohromady.

V misce si připravíme dresing - do zakysané smetany nasypeme lžičku soli, lžičku pepře a lžičku moučkového cukru (můžeme přidat i lžičku olivového oleje - dle chuti). Důkladně promícháme.

Dresing přidáme k nakrájené zelenině a promícháme tak, aby byl celý salát krásně pokrytý. Takto připravenou zeleninu s dresingem naservírujeme na talíř.

Jakmile je hotové maso, vyndáme z pánve a nakrájíme na kostičky. Přidáme na salát, osmahneme tousty (bez tuku) a můžeme podávat.