

Špenátový salát s kuřetem

Kategorie: [Pokrmy](#)

Autor: Bmilinka1991



Suroviny

Porce: 4

- Kuřecí prsíčka 400 g
- Mladý čerstvý špenát 200 g
- Černé rajčata 120 g
- Sezamový olej + na potřetí pánve 10 lžíce
- Štáva z limetky 1 ks
- Červená kari pasta 1 lžička
- Mletý pepř, sůl - dle chuti 2 špetka

Doba přípravy: 25 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Bez vaření - např. u salátů

Země: Česká republika

Počet porcí: 4

Postup:

Kuřecí maso nakrájíme na malé kousky a vložíme je do mísy. Přidáme 4 lžíce sezamového oleje, červenou kari pastu, trochu soli a pepře, promícháme a necháme odležet asi 1 hodinu. Špenátové listy zbavíme tvrdých stonků, omyjeme je v ledové vodě a necháme na sítu odkapat. Černá rajčata nakrájíme na půlky nebo čtvrtky (podle velikosti). V misce metličkou vyšleháme 6 lžic sezamového oleje, špetku soli, pepře a limetkovou šťávu. Pánev potřeme sezamovým olejem a rozpálíme na nejvyšší stupeň. Vložíme do ní naložené maso, velmi rychle ho ze všech stran opečeme a přeložíme do misky. Do hlubších talířů rozdělíme špenátové listy, přidáme nakrájená rajčata a opečené maso a na závěr každou porci pokapeme připravenou zálivkou.