

Teplý kuřecí salát s avokádem

Kategorie: [Zdravá strava](#)

Autor: andrea



Suroviny

Porce: 4

- Slunečnicová semínka 1 lžíce
- Olivový olej 2 lžíce
- Kuřecí prsa bez kůže 4 ks
- Cherry rajčata na větvičce 2 ks
- Sůl a pepř 1 špetka
- Avokádo krájené bez pecky - plátky 1 ks
- Čerstvě vymačkaná citronová šťáva 1 ks
- Římský salát - natrhaný 1 ks
- Modrý sýr - na zálivku 25 g
- Zakysaná smetana - na zálivku 100 ml
- Mléko - na zálivku 2 lžíce

Doba přípravy: 20 min

Obtížnost: Snadné

Určen pro: Dietní

Způsob přípravy: Grilování

Zařazení: Oběd

Země: Itálie

Počet porcí: 4

Postup:

Slunečnicová semínka nasucho opražte na pánvi a dejte stranou. Do pánve naopak vlijte olivový olej a pak na něm 4-6 minut smažte kuřecí maso, aby zezlátlo a bylo měkké.

Cherry rajčata pokapejte olejem, osolte a opepřete a dejte na pár minut do trouby vyhřáté na 180°C, aby se jejich slupka mírně stáhla. Avokádo přepulte, vypeckujte, oloupejte a nakrájejte na plátky nebo kostičky. Aby nezhnědly, potřete je citronovou šťávou. Vrhňte se na dresink: modrý sýr nadrobte do misky a smíchejte se zakysanou smetanou a mlékem. Ochutte pepřem.

Nakonec vše smíchejte - salát, rajčátka, avokáda, kousky masa, zasypte semínky a přelijte dresinkem.