

Hlávkový salát s křepelčími prsíčky

Kategorie: [Zdravá strava](#)

Autor: andrea



Suroviny

Porce: 4

- Křepelčí prsíčka 4 ks
- Sůl 1 špetka
- Pepř černý mletý 1 špetka
- Olej rostlinný 6 lžíce
- Ocet Sherry 3 lžíce
- Listový salát, rukola, frisée 200 g
- Cherry rajčátka 100 g
- Sójové nebo mungo klíčky 100 g
- Mango - dužina 300 g
- Kerblík 1 svazek
- Máslo 1 lžíce
- Zeleninový vývar 6 lžíce

Doba přípravy: 60 min

Obtížnost: Snadné

Určen pro: Dietní

Způsob přípravy: Pečení

Zařazení: Oběd

Země: Itálie

Počet porcí: 4

Postup:

Křepelčí prsíčka omyjeme, osušíme a potřeme solí a pepřem. Smícháme 2 lžíce oleje s 1 lžící octa.

Maso pokapeme a necháme 15 minut marinovat.

Listový salát natrháme na malé kousky a naklademe na 4 talíře. Rajčata omyjeme a rozpůlíme. Sójové klíčky omyjeme na sítu a necháme okapat. Kerblík omyjeme, osušíme a lístky z natě otrháme. Mango, rajčata, klíčky a kerblík rozdělíme na talíře na salát.

Máslo rozežřejeme na pánvi a maso opékáme z každé strany 2-3 minuty. Pak vyjmeme. Zbýlý olej smícháme s vývarem a 2 lžicemi octa. Zálivku osolíme, opepříme a nakapeme na salát. Maso nakrájíme na plátky a rozložíme nahoru na talíře.