

Zeleninový salát s kuřecím masem a zákyskou

Kategorie: [Zdravá strava](#)

Autor: afaltynkova



Suroviny

Porce: 4

- Zelená paprika 200 g
- Salátová okurka 200 g
- Toustový chléb 8 ks
- Ledový salát 200 g
- Rajče 200 g
- Kuřecí prsa 400 g
- Zakysaná smetana 150 ml
- Pepr, sůl 1 lžička
- Olivový olej 1 lžička
- Cukr 1 lžička

Doba přípravy: 20 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Míchání

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 opepríme. 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.

Dressing 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.