

Kuřecí salát s česnekovým dresinkem a krutóny

Kategorie: [Zdravá strava](#)

Autor: adminrecepty



Suroviny

Porce: 4

- Ledový salát 1 ks
- Salátová okurka - menší 1 ks
- Rajčata 2 ks
- Bílý jogurt 1 kelímek
- Česnek 1 stroužek
- Sůl a pepř 1 špetka
- Kuřecí prso bez kůže 1 špetka
- tymián 1 špetka
- rozmarýn 1 hrst
- Rohlíky nebo houska na krutony 2 ks
- olivový olej 2 lžíce

Doba přípravy: 30 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Smažení

Zařazení: Oběd

Země: Česká republika

Počet porcí: 4

Postup:

Kuřecí maso:

Kuřecí prso nakrájíme na malé kostičky. Lehce osolíme, opepříme, promícháme s tymiánem a rozmarýnem.

Na pánvi rozpálíme olivový olej a osmažíme na něm kostičky kuřecího prsa.

Salát:

Natrháme opláchnutý ledový salát na malé kousky, nakrájíme na malé kostičky salátovou okurku a rajče nakrájíme na tenké půlměsíčky.
Vše v míse promícháme.

Česnekový jogurtový dresink:

Na zálivku promícháme Kelímek bílého jogurtu s utřeným česnekem s trochou soli a česneku.

Na krutony:

Nakrájíme na kostičky rohlíky nebo housky a ty nasucho opečeme v troubě dozlatova.

Postup:

Salát smícháme s jogurtovou zálivkou a s opečenými kostičkami kuřecího prsa.
Naservujeme na talíře a navrch vložíme opečené krutony