

Chřestový salát s pečeným kuřetem

Obtížnost: □□□□□

Čas přípravy: 30min , Čas vaření: 0min
Celkový čas: 30min , Porce: 4

699 kalorií , 1 g cukrů , 47 g tuků , 48 g bílkovin

Autor: Jozef

Odkaz: <https://srecepty.cz/chrestovy-salat-s-pecenym-kuretem>

Příprava

Čerstvú špargľu olúpeme a varíme asi 20 minút v posolenej vode. Opláchneme studenou vodou, aby ďalej nemäkla. Pokrájame na kúsky dlhé 5 cm. Špargle z konzervy už nevaríme, len ich pokrájame a ocedíme. Ocot, cukor, majonézu a posekané mäso z pečeného kurčťa, posekaný ananás a nadrobno nakrájanú zelenú petržlenovú vňať premiešame. Na misu kladieme špargľu a po vrstvách zalievame majonézovou zmesou. Povrch ozdobíme štvrtkami rajčiakov, kúskami špargle a zelenej petržlenovej vňate.

Tip k receptu

Špargľový šalát môžeme pripravovať aj jednoduchšie a menej pracne tak, že uvarenú špargľu jednoducho zalejeme majonézou. Podávame z čerstvou bagetou.

Ingredience

- 200 g chřestu čerstvého nebo z konzervy
- 200 g pečeného kuřecího masa
- 1 lžíce bylinkového octa
- 1/2 lžíce cukru krystal
- 4 lžíce majonézy
- 1 lžíce petrželové natě
- 2 rajčata
- 2 kolečka ananasu z konzervy
- sůl podle potřeby

Kategorie

Výjimečný den, Francouzská, Redukční, Celoročně, Finančně náročnější, Něco extra, Labužník, Salát