

Hráškový salát s estragonem



Obtížnost: 

Čas přípravy: 25min , Čas vaření: 0min
Celkový čas: 25min , Porce: 4

1243 kalorií , **0 g** cukrů , **16 g** tuků , **29 g** bílkovin

Autor: notburga

Odkaz: <https://srecepty.cz/hraskovy-salat-s-estragonem>

Příprava

Rýži uvaříme v osolené vodě, pak ji propláchneme pod proudem studené vody, necháme okapat a vychladit. Studená křídélka zbavíme kůže, odkostíme a maso nakrájíme na kostičky. Papriky dáme na chvíli pod gril, oloupeme je a také nakrájíme na kostičky. Hrášek uvaříme v osolené vodě s kouskem cukru do poloměkka. Než všechny tyto přísady vychladnou, připravíme si zálivku ze tří čtvrtin oleje, čtvrtiny octa, jedné nebo dvou lžiček hořčice a nasekaného estragonu. Pak je promícháme se zálivkou a podáváme vychlazené.



Tip k receptu

Salát můžeme ještě na povrchu zdobit sardelovými řezy nebo čtvrtkami natvrdo uvařených vajec. Nejlépe chutná s čerstvým pečivem.



Ingredience

- ✓ 300 g rýže
- ✓ 2 vařené kuřecí křídla
- ✓ 2 papriky
- ✓ 2 lžičky lístků estragonu
- ✓ 250 g hrášku
- ✓ 10 ml rostlinného oleje
- ✓ 10 ml octa
- ✓ špetka pepře
- ✓ špetka soli
- ✓ 1 lžíce cukru krupice
- ✓ 1 lžíce plnotučné hořčice

Kategorie

Obyčejný den, Celoročně, Finančně nenáročné, Zelenina, Rychlovka, Rodina, Salát