

Kořeněný kuřecí salát s brokolicí



Obtížnost: 🍴 🍴 🍴 🍴 🍴

Čas přípravy: 15min , Čas vaření: 10min
Celkový čas: 25min , Porce: 4

214 kalorií , 0 g cukrů , 18 g tuků , 2 g bílkovin

Autor: sonizna

Odkaz: <https://srecepty.cz/koreneny-kureci-salat-s-brokolici>

Příprava

Brokolici rozkrájíme na růžičky, podusíme 4 minuty, poté osolíme a opeříme. Na olivovém oleji smažíme na dvě minuty pokrájené šalotky a poté přidáme chilli papričky a utřený česnek. Po čtyřech minutách smažení smícháme s brokolicí. Přidáme přepůlené olivy a nakrájené kuřecí maso. Ochutíme sójovou omáčkou.



Tip k receptu

Podle chuti jíme teplé nebo studené. Kalorická hodnota na jednu porci je: 1218 kJ, 42 g bílkoviny, 4 g sacharidy, 12 g tuk, 3 g vláknina.

Ingredience

- ✓ 2 ks brokolice
- ✓ 5 ks šalotek
- ✓ 4 ks kuřecích prs
- ✓ 2 ks chilli papričky
- ✓ 2 stroužky česneku
- ✓ 1/2 lžičky soli
- ✓ 1/2 lžičky pepře
- ✓ 2 lžíce olivového oleje
- ✓ 40 g oliv

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Bezlepková, Celoročně, Finančně nenáročná, Drůbež a králík, Zelenina, Štíhlá slečna, Hlavní chod

