

Kuřecí řecký salát s avokádem



Obtížnost: □□□□□

Čas přípravy: 10min , Čas vaření: 30min
Celkový čas: 40min , Porce: 6

846 kalorií , **0 g** cukrů , **74 g** tuků , **38 g** bílkovin

Autor: sonizna

Odkaz: <https://srecepty.cz/kureci-recky-salat-s-avokadem>

Příprava

Z pečeného kuřete obereme maso a nakrájíme ho na kousky velikosti sousta. Salát natrháme nebo nakrájíme na kousky. Rajčata nakrájíme na měsíčky, jarní cibulku na kolečka. Avokádo oloupeme, zbavíme pecky a nakrájíme na proužky. Ihned zakápneme citrónovou šťávou. Fetu rozdrobíme prsty a smícháme se sekanou mátou a oreganem. Tři lžičky citrónové šťávy vyšleháme s olivovým olejem, osolíme a opepříme. Smícháme zeleninu, zakápneme ji zálivkou a rozdělíme do talířů. Přidáme kuřecí maso, olivy, nasekanou petrželku a fetu.

Tip k receptu

Kuře použijeme grilované o váze asi 1,8 kg. K podávání zvolíme pita chléb.

Ingredience

- 1 kuře
- 2 ks římského salátu
- 4 ks rajčat
- 3 ks jarní cibulky
- 2 ks avokáda
- 3 lžičky citrónové šťávy
- 2 lžičky petrželové nať
- 5 lžíc olivového oleje
- 6 oliv
- 200 g fety
- 1/2 lžičky oregana
- 1/2 lžičky máty peprné
- 1/4 lžičky soli
- 1/4 lžičky pepře

Kategorie

Obyčejný den, Řecká, Bezlepková, Celoročně, Finančně nenáročná, Drůbež a králík, Hlavní chod

