

Obědový salát s grilovaným kuřecím masem



Obtížnost: 🍴 🍴 🍴 🍴 🍴

Čas přípravy: 35min , Čas vaření: 10min
Celkový čas: 45min , Porce: 2

243 kalorií , 3 g cukrů , 12 g tuků , 0 g bílkovin

Autor: Schizandra

Odkaz: <https://srecepty.cz/obedovy-salat-s-grilovany-m-kurecim-masem>

Příprava

Omytý ledový salát natrháme na kousky, zakápneme olivovým olejem a balsamickým octem. Ozdobíme plátky papriky, okurky a sterilovanou kukuřicí. Kuřecí prsíčka nakrájená na malé kousky a ochucená solí a pepřem orestujeme na pánvi. Bagetku nakrájenou na plátky opečeme na másle. Salát doplníme masem a přidáme opečenou bagetku. Podáváme například s česnekovým dresingem.



Tip k receptu

Zeleninu můžeme obměnit dle chuti.

Ingredience

- ✓ 1 hlávka ledového salátu
- ✓ 2 kuřecí prsíčka
- ✓ balsamický ocet
- ✓ olivový olej
- ✓ 1 šálek sterilované kukuřice
- ✓ 1 paprika (kapie)
- ✓ 1 okurka
- ✓ 2 bagetky
- ✓ máslo
- ✓ sůl
- ✓ pepř

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Rychlovka, Rodina,
Hlavní chod

