

Salát s krutím masem a vejci



Obtížnost: □□□□□

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

1792 kalorií , **7 g** cukrů , **69 g** tuků , **137 g** bílkovin

Autor: Sonia005

Odkaz: <https://srecepty.cz/salat-s-krutim-masem-a-vejci>

Příprava

V hrnci s vroucí vodou, špetkou soli a lžící oleje uvařte těstoviny doměčka. Poté je propláchněte studenou vodou a nechte stát v míse stranou. V jiném rendlíku uvařte vejce natvrdo, potom je zchladte, oloupejte a nakrájejte na čtvrtiny. Sýr nakrájejte na kostičky (asi 1cm), omytá rajčátka rozpůlíte a salát natrhejte na menší kousky. Krutí prsa osolte, opepřete a podle chuti okořeňte paprikou. Na pánvi s olejem osmahněte dozlatova. Nechte vychladnout a nakrájejte na tenké plátky. Do mísy s těstovinami přisypte všechny ingredience, zakapejte olivovým olejem a vše opatrně promíchejte.

▣ Tip k receptu

Do salátu můžete přidat i majonézu, ale už nebude tak lehký a zdravý :-)



Ingredience

- 200 g těstovin
- 4 vejce
- 100 g Eidamu
- 4 cherry rajčátka
- 1 hlávka ledového salátu
- 300 g krutích prsíček
- 3 lžíce olivového oleje
- špetka mleté papriky
- špetka soli
- špetka pepře

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Redukční, Celoročně, Drůbež a králík, Rychlovka, Rodina, Salát