

Salát se špenátem a provensálským kuřetem



Obtížnost:

Čas přípravy: 0min , Čas vaření: 0min

Celkový čas: 0min , Porce: 4

454 kalorií , 0 g cukrů , 43 g tuků , 11 g bílkovin

Autor: sonizna

Odkaz: <https://srecepty.cz/salat-se-spenatem-a-provensalskym-kuretem>

Příprava

Slaninu nakrájíme na kostičky a nasucho ji opečeme na pánvi. Přidáme dvě lžice oleje a kuřecí maso nakrájené na nudličky. Osolíme a okořením provensálským kořením. Jogurt smícháme se zbylým olejem, trochou soli, pepře, sójovou omáčkou a citrónovou šťávou. Sojové klíčky smícháme s fazolovými a špenátem, přidáme nakrájené zelí a promícháme. Těsně před podáváním smícháme špenátovou směs s kuřecí směsí a s dresinkem.

Ingredience

- ✓ 50 g anglické slaniny
- ✓ 3 lžice olivového oleje
- ✓ 1 lžička soli
- ✓ 1 lžička provensálského koření
- ✓ 1 ks kuřecího prsa
- ✓ 1 balení řeckého jogurtu
- ✓ 1 lžice sójové omáčky
- ✓ 1 hrst sojových klíčků
- ✓ 1/2 ks citrónu
- ✓ 1 hrst fazolových klíčků
- ✓ 150 g špenátu
- ✓ 1 hrst červeného zelí
- ✓ 7 g pepře

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Celoročně, Finančně nenáročná, Maso, Zelenina, Salát

