

Sezamový kuřecí salát



Obtížnost: 🍴🍴🍴🍴🍴

Čas přípravy: 10min , Čas vaření: 10min
Celkový čas: 20min , Porce: 2

431 kalorií , 4 g cukrů , 22 g tuků , 28 g bílkovin

Autor: sonizna

Odkaz: <https://srecepty.cz/sezamovy-kureci-salat>

Příprava

Mrkev a jarní cibulku nakrájíme na kolečka. Rajčátka rozpůlíme. Koriandr a bobkový list nasekáme. Kuřecí prsa zalijeme vodou a spolu se sójou je vaříme 8 minut. Poté maso natrháme. Nyní si připravíme dresink – smícháme rybí omáčku, sezamový olej, chilli omáčku a kůru z limetky. Dresinkem přelijeme kuřecí maso a zamícháme ho s ostatními surovinami. Podáváme posypané sezamovými semínky.



Tip k receptu

Kuřecí maso můžeme obalit v sezamu a naaranžovat na salát. Energetická hodnota jídla 1256 kJ, 44 g bílkoviny, 14 g sacharidy, 7 g tuk, 7 g vláknina.

Ingredience

- ✓ 2 ks kuřecích prs
- ✓ 1 ks mrkve
- ✓ 4 ks jarní cibulky
- ✓ 4 ks bobkového listu
- ✓ 1 ks limety
- ✓ 74 g sójy
- ✓ 140 g cherry rajčátek
- ✓ 2 lžíce koriandru
- ✓ 1 lžička sezamu
- ✓ 1 lžička rybí omáčky
- ✓ 1 lžička sezamového oleje
- ✓ 2 lžičky chilli omáčky

Kategorie

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

