

Teplý kuřecí salát s tymiánem



Obtížnost: 

Čas přípravy: 10min , Čas vaření: 10min
Celkový čas: 20min , Porce: 4

220 kalorií , **3 g** cukrů , **21 g** tuků , **2 g** bílkovin

Autor: sonizna

Odkaz: <https://srecepty.cz/teply-kureci-salat-s-tymianem>

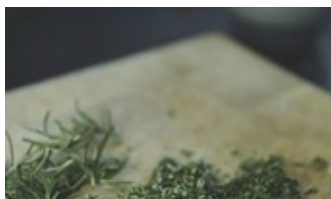
Příprava

Kuřecí prsa osolíme, opeříme a smícháme je s tymiánem a citrónovou kůrou. Opečeme je na lžici olivového oleje dozlatova. Trvá to tak 10 minut. Mezitím smícháme salátové listy a plátky cibule v salátové misce. Ke kuřecím prsům přidáme utřený česnek a olivy nakrájené na polovinu. Smažíme jednu minutu. Vše dáme na salát – snažíme se zachovat olej v pánvi. Poté do pánve přidáme zbytek oleje a citrónovou šťávu. Smícháme a přelijeme tím salát.



Tip k receptu

Podáváme s pečivem.



Ingredience

- ✓ 4 ks kuřecích prs
- ✓ 1 ks citrónu
- ✓ 1 ks červené cibule
- ✓ 1 stroužek česneku
- ✓ 1 lžička tymiánu (Mateřídouška obecná)
- ✓ 1 lžička soli
- ✓ 1/2 lžičky pepře
- ✓ 3 lžíce olivového oleje
- ✓ 1 hrst oliv
- ✓ 150 g ledového salátu

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Bezlepková, Celoročně, Finančně nenáročná, Drůbež a králík, Zelenina, Hlavní chod, Salát