

"Universální" salát pro dobré trávení

Obtížnost: □□□□□

Čas přípravy: 30min , Čas vaření: 15min
Celkový čas: 45min , Porce: 2

432 kalorií , **0 g** cukrů , **20 g** tuků , **56 g** bílkovin

Autor: kaci

Odkaz: <https://srecepty.cz/universalni-salat-pro-dobre-traveni>

Příprava

Na dno mísy nakrouháme zelí na tenké nudličky, přidáme vodu, olej, cukr, pepř a sůl dle chuti. Promícháme a necháme 10 minut odstát, aby zelí zkřehlo. Kuřecí prsa, žampiony a brokolici nakrájíme na malé kousky, vhodíme do vody, uvaříme do měkka a scedíme. Vejce vložíme do vroucí vody a necháme 15 minut vařit. Poté vejce naprudko zchladíme pod tekoucí studenou vodou a oloupeme. Mezitím nakrájíme papriky, rajčata, ředkvičky, sýry, ledový salát a vejce. Vše zamícháme a přidáme, uvařené maso, žampiony a brokolici. Vše důkladně promícháme a co nejdříve konzumujeme. Jinak ledový salát povadne.

Ingredience

- 3 listy bílého zelí
- 1/2 hlávky ledového salátu
- 2 papriky
- 2 rajčata
- 1 svazek ředkviček
- 1/2 balení žampionů
- 1 hrst hrášku
- 1/4 hlávky brokolice
- 1 hrst balkánského sýru
- 1 kousek uzeného sýru
- 200 g kuřecích prsou
- 2 slepičí vejce
- 1 lžíce cukru krupice
- 1 lžíce olivový olej
- 100 ml vody
- sůl
- pepř

Kategorie

Obyčejný den, Americká, Celoročně, Finančně náročnější, Zelenina, Jídlo na každý den, Rodina, Salát