

Zeleninový mix



Obtížnost:

Čas přípravy: 20min , Čas vaření: 25min
Celkový čas: 45min , Porce: 4

1714 kalorií , **80 g** cukrů , **77 g** tuků , **112 g** bílkovin

Autor: Alirtecka

Odkaz: <https://srecepty.cz/zeleninovy-mix>

Příprava

Všechnu zeleninu očistíme a nakrájíme na malé kousky a mrkev najemno nastrouháme. Oba sýry eidam i nivu nastrouháme nahrubo. Na pánvi orestujeme kuřecí prsíčka nakrájená na nudličky, které dochutíme pepřem, solí a necháme vychladit. Pokrájenou zeleninu promícháme s nastrouhaným sýrem, přidáme trochu olivového oleje, orestované maso a salát rozdělíme do misek. Na každou porci přidáme nakrájené natvrdo uvařené vejce. Kdo má rád a nedrží dietu, může si do salátu přimíchat i majonézu.



Tip k receptu

K salátu se hodí zapečená bageta s česnekovým máslem.

Ingredience

- ✓ 1 hlávka čínského zelí
- ✓ 1 hlávka ledového salátu
- ✓ 1 červená paprika
- ✓ 1 zelená paprika
- ✓ 2 větší rajčata
- ✓ 1 salátová okurka
- ✓ 1 mrkev
- ✓ 100 g Eidamu (Edam)
- ✓ 100 g sýra Niva
- ✓ 150 g kuřecích prsou
- ✓ 3 vejce
- ✓ trocha olivového oleje
- ✓ špetka soli
- ✓ špetka pepře

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Celoročně, Finančně nenáročná, Zelenina, Klasika, Rodina, Salát