

# 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 čínské zeli
- 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