

Ledový salát s kuřecím masem

Kategorie: Zeleninové saláty

Hodnocení: nezadáno

Počet porcí:

Náročnost:

Autor: Ivana Choutková

Suroviny

3 ks kuřecích prsíček (celých)
1 ledový salát
1 žlutá paprika
1 okurka hadovka
6 žlutých nebo červených rajčat (scherry)
4 lžíce sójové omáčky
4 lžíce worcestrové omáčky
1 lžička směsi 3 druhů pepře
1 špetka soli
1 lžíce oleje

Postup

Maso nakrájíme na malé kostičky a dáme do misky. Přidáme sójovou a worcestrovou omáčku, špetku soli, poprášíme pepřem a vše promícháme. Necháme chvíli odležet.

Ledový salát rozdělíme a naskládáme do misky kolem dokola. Okurku, papriku nakrájíme na malé kousky a dáme také do misky. Rajčata překrojíme na půl a přidáme k ostatní zelenině. Jemně promícháme a lehce osolíme.

Na pánev dáme olej a necháme rozpálit. Maso na pánvi pomalu smažíme do měkka a necháme trochu schladnout. Maso přidáme k zelenině a promícháme. Salát hned podáváme.

Dobrou chuť.

Poznámka

Energetická hodnota: asi 1186 kJ/porce