

Celerový salát s kuřecím masem

Kategorie: Masové saláty

Hodnocení: nezadáno

Počet porcí:

Náročnost:

Autor:

Suroviny

1 hlávka endivie nebo frisé salátu
1 střední celer
3 řízky z kuřecích prsíček
2 jablka
3 lžíce citrónové šťávy
2 pomeranče
2 grepfruity
1 bílý jogurt
100 ml smetany
sůl
čerstvě mletý pepř
0,5 lžičky cukru
0,5 lžičky kari koření
špetka chilli

Postup

1. Kuřecí prsíčka osolíme, opeříme a opečeme z obou stran na oleji asi 5-6 minut.
2. Maso necháme vychladnout a nakrájíme na nudličky.
3. Omytý salát natrháme na malé kousky a urovnáme do salátové mísy.
4. Přidáme nakrájené kuřecí maso, jablka nakrájená na plátky a zakapaná citrónovou šťávou, najemno nakrájený celer a překrájené dílky pomeranče a grepu.
5. Šťávu z pomerančů a grepů při krájení zachytíme a použijeme do marinády spolu s jogurtem a smetanou.
6. Marinádu osolíme, přisladíme a okořeníme a salát jí přelijeme.