

Zeleninový salát s řízečky

Kategorie: Drůbeží maso

Hodnocení: nezadáno

Počet porcí:

Náročnost:

Autor: nikolek

Suroviny

salát rucola

římský nebo čínské zelí | rajčata

paprika

pórek

okurka zelená | mrkev

strouhaný sýr

jogurt

nebo majonéza | mražená kukuřice

konzervované žampiony | 4 kuřecí řízky | strouhanka

mouka

vejce

olej

sůl

pepř | šunka

Postup

Veškerou zeleninu nakrájíme na drobné kousky, kromě mrkve, kterou strouháme na jemném struhadle. Zeleninovou směs dáme do jedné mísy, posolíme, popepříme a necháme chvíli uležet, aby pustila šťávu.

Mezitím dáme vařit mraženou kukuřici do slané vody a ze žampionů vylejeme nálev. Nálev a žampiony přidáme do mísy k zelenině.

Jakmile máme převařenou a změkklou kukuřici, odstavíme ji a necháme chvíli namočenou v ještě uvažené vodě.

Po 5 minutách kukuřici propláchneme studenou vodou a po vychlazení nasypeme k ostatní zelenině do mísy. Vše řádně promícháme. Poté zalijeme majonézou nebo jogurtem.

Pak nařízneme kuřecí řízky podél, aby vznikla kapsa. Kapsu plníme šunkou a polovinou strouhaného sýra. Sepneme jehlou, posolíme. Obalíme v trojobalu a dáme smažit.

Po usmažení podáváme se zeleninovým salátem, který jsme si přichystali. Na talíři posypeme salát zbytkem tvrdého sýra. Náš tip: Salátek je dobrý i samotný bez přílohy. V lednici vydrží v zavřené misce i tři dny.