Pikantní krůtí salát s avokádovou omáčkou



Kategorie: Masové saláty

Hodnocení: nezadáno

Počet porcí:

Náročnost:

Autor:

Suroviny

2 lžíce sezamových semínek 2 lžíce podzemnicového nebo slunečnicového oleje 500?g masa z krůtích prsíček, nakrájeného na proužky 1 lžičku chilli koření 1 velkou červenou papriku nakrájenou na proužky sůl na dochucení 120?g zelených salátových lístků (srdíčka hláv
kového salátu, ledový salát) 130?g avokádové omáčky Casa Fiesta 200?g kukuřičných chipsů

Postup

1. Osmažte sezam a maso Rozpalte velkou pánev nebo čínskou pánev wok a nasypte na ni sezamová semínka. Asi minutu je za stálého protřásání pražte nad větším plamenem, dokud nebudou lehce nazlátlá. Do pánve vlijte olej, nechte ho rozehřát, přihoďte proužky masa a rychle je opékejte. Posypejte chilli kořením, vmíchejte papriku a za občasného míchání smažte po dobu asi pěti minut.

2. Přidejte salát a podávejte Zatímco se maso opéká, rozdělte salátové listy na čtyři talíře. Na tuto salátovou ‚podestýlku' dejte porci krůtí směsi; nezapomeňte přilít pikantní šťávu z pánve. Na každou porci pak navršte lžíci avokádové omáčky a salát podávejte s chipsy.

Kouzelná přísada:
Guacamole je chuťovka připravená z plodů avokáda, citronové šťávy a koření. Na dochucení jídla stačí malé množství. Guacamole Casa Fiesta, 315?g, 75–80?Kč. K mání je v široké síti supermarketů a hypermarketů. Pokud neseženete hotovou omáčku, ale máte avokádo, rozpulte ho, vyjměte pecku, vydlabejte dužinu a vidličkou ji rozmačkejte s citronovou šťávou, solí a pepřem či jiným ostrým kořením. Lžící navršte na salát.

Poznámka

Sytý salát je i hlavním chodem. Krůtí maso můžete obměnit kuřecím.