

Kuřecí nugety na zeleninovém salátu

Kategorie: Drůbeží maso

Hodnocení: nezadáno

Počet porcí:

Náročnost:

Autor: Konvalinkova e-kucharka

Suroviny

2 kuřecí prsa
1 pol.lžice solamylu
0,5 pol.lžice plnotuč.hořčice
olej na spojení ingrediencí a smažení
sůl
0,5 hlávky ledového salátu
1 salátová okurka/menší/
2 rajčata
1 pol.lžice majolky
0,5 kelímu zakys.smetany
1 stroužek utřeného česneku

Postup

1. Kuřecí prsa nakrájet na širší nudle nebo kostky.
2. Uděláme marinádu-solamyl,hořčice,olej,sůl.Ušleháme metličkou,aby se to spojilo.Vložíme kuřecí kousky,aspoň na hodinu.
3. Česnek.omáčka - zakys. smetana, majolka, utřený stroužek česneku, sůl. Ušlehat metličkou.
4. Nakrájíme ledový salát, okurku na nudle, rajče na kostky. Klademe na talíř,zastříkneme česnekovou omáčkou a nahoru klademe kuř. kousky, které jsme prudce osmažili.