

Kuřecí salát se zeleninou a česnekovým dresinkem

Kategorie: [Zdravá strava](#)

Autor: afaltynkova



Suroviny

Porce: 4

- Kuřecí prsa 300 g
- Sterilovaný hrášek 1 ks
- Jarní cibulka 1 svazek
- Červená paprika 1 ks
- Sterilovaná kukuřice 1 ks
- Žlutá paprika 1 ks
- Zakysaná smetana 1 ks
- Tvrdý sýr 150 g
- Zelená paprika 1 ks
- Grilovací koření 1 ks
- Pepř, sůl 1 špetka
- Vegeta 1 ks
- Olej 1 ks

Doba přípravy: 35 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Míchání

Země: Česká republika

Počet porcí: 4

Postup:

Kuřecí maso nakrájíme na kostičky, dáme do misky, posypeme grilovacím kořením a promícháme, aby bylo maso okořeněné ze všech stran. Na pánvi rozpálíme trochu oleje a maso osmažíme. Když je

maso hotové, tak ho přendáme do misky a necháme vychladnout.

Nakrájíme papriky na nudličky, jarní cibulku nadrobno a sýr na kostičky. Různě barevné papriky používáme kvůli vzhledu salátu. Nasypeme nakrájené ingredience do jedné mísy a přisypeme kukuřici a hrášek z plechovky.

Připravíme si dresink. Zakysanou smetanu vylíje do misky, prolisujeme tři stroužky česneku, přidáme lžičku tatarské nebo majonézy, přidáme špetku soli, pepře a vegety podle chuti.

Nakonec smícháme dohromady kuřecí maso, zeleninu a dresink. Salát můžeme nechat chvíli v chladničce odležet.

Kuřecí salát se zeleninou a česnekovým dresinkem podáváme s celozrnným pečivem.