

# Těstovinový salát s kuřecím masem

Kategorie: [Zdravá strava](#)

Autor: Monyszek



## Suroviny

Porce: 4

### • Suroviny

- Sterilovaná kukuřice 150 g
- Olivový olej 3 lžíce
- Červená paprika 1 ks
- Jarní cibulka s natí 2 ks
- Mletá skořice 1.5 ks
- Salátová okurka 1 ks
- Kari 1 lžička
- Oranžová paprika 1 ks
- Kuřecí prsa 300 g
- Škrobová moučka 2 lžíce
- Těstoviny 1 balíček
- **Zálivka**
- Sůl 1 špetka
- Mletý bílý pepř 1 špetka
- Pikantní plnotučná hořčice 2 lžíce
- Zakysaná smetana 300 g

**Doba přípravy:** 45 min

**Obtížnost:** Snadné

**Způsob přípravy:** Vaření

**Zařazení:** Svačina

**Země:** Česká republika

**Počet porcí:** 4

## **Postup:**

Uvaříme těstoviny. Po uvaření scedíme, propláchneme a omastíme lžící oleje. Očistíme si zeleninu.

Na nudličky si nakrájíme kuřecí prsa, ty dáme do misky a přidáme kari, škrobovou moučku a skořici a promícháme. Necháme odležet přibližně 10 minut a pak zprudka opečeme na oleji.

Uvařené těstoviny vysypeme do větší misky, přidáme nadrobno nakrájenou cibulku, papriku, okurku a okapanou kukuřici. Promícháme a přidáme kuřecí maso.

Olej, hořčice a zakysanou smetanu smícháme dohromady. Osolíme a opepříme dle chuti a hotovou zálivkou salát přelijeme. Promícháme a necháme na pár minut odpočinout.