

Avokádový salát

Kategorie: [Zdravá strava](#)

Autor: karel.abra



Suroviny

Porce: 4

- Kuřecí prsa - nakrájená na malé plátky 700 g
- Olivový olej 3 lžíce
- Sůl 1 špetka
- Pepř černý mletý 1 špetka
- Avokádo 1 ks
- Cizrna v nálevu 1 plechovka
- Rukola 80 g
- Cibule červená 1 ks
- Bazalka - nasekaná 1 hrst
- Citronová šťáva 2 lžíce
- Česnek - utřený 1 stroužek

Doba přípravy: 15 min

Obtížnost: Snadné

Určen pro: Vegetariáni

Způsob přípravy: Restování

Zařazení: Oběd

Země: Portugalsko

Počet porcí: 4

Postup:

Kuře pokapejte olejem, osolte, opepřete a na rozpálené pánvi opečte pět minut z obou stran, aby mělo křupavou kůrku a měkký vnitřek. Rozpulte a vypeckujte avokádo, vyjmete dužinu a nakrájejte ji

na plátky - ty pak ještě rozčtvrtíte.

Cizrnu, avokádo, rukolu, cibuli a bazalku dejte do mísy, podle chuti je osolte a opepřete.

Citronovou šťávu promíchejte s česnekem, nalijte ji na salát, vše dobře promíchejte a nakonec nvrch naskládejte kuřecí maso.