

# Plněný Arabský chlebík



**Obtížnost:** □□□□□

Čas přípravy: 20min , Čas vaření: 20min  
Celkový čas: 40min , Porce: 10

**1540** kalorií , **31 g** cukrů , **88 g** tuků , **117 g** bílkovin

**Autor:** uschi3

**Odkaz:** <https://srecepty.cz/plneny-arabsky-chlebik>

## Příprava

Kuřecí maso opláchneme, nakrájíme na menší kousky, posypeme solí, pepřem a grilovacím kořením. Na oleji maso prudce osmahneme, snížíme teplotu a za občasného promíchání pražíme doměkka. Hotové kuřecí maso necháme vychladnout.

Kečup a tatarskou omáčku smícháme, papriky nakrájíme na drobné kostičky, salát na tenké pásy, cibuli na kolečka. Plátek chleba potřeme tatarskou omáčkou s kečupem, posypeme salátem, vychlazeným a na menší kousky nakrájeným kuřecím masem, kostičkami barevných paprik a cibulkou. Chléb pevně zavineme, zabalíme do folie nebo alobalu a uložíme do lednice. Každou rolku šikmo rozkrojíme a podáváme.

### Tip k receptu

Do chlebíku můžeme přidat i salátovou okurku nebo cherry rajčátka.

## Ingredience

- 500 g barevných paprik
- 1 velká hlávka salátu
- trochu rostlinného oleje
- 2 lžičky grilovacího koření
- špetka soli
- špetka pepře
- 10 plátků arabského chleba
- 500 g kuřecích prs
- 3-4 lžíce kečupu
- 2-3 jarní cibulky
- 1/2 sklenky tatarské omáčky

## Kategorie

Obyčejný den, Arabská, Celoročně, Rychlovka, Rodina, Hlavní chod

