

Kuřecí salát s brokolicí a avokádovým pestem



Obtížnost: □□□□□

Čas přípravy: 15min , Čas vaření: 15min
Celkový čas: 30min , Porce: 4

588 kalorií , **18 g** cukrů , **33 g** tuků , **19 g** bílkovin

Autor: sonizna

Odkaz: <https://srecepty.cz/kureci-salat-s-brokolici-a-avokadovym-pestem>

Příprava

Červenou cibuli nakrájíme na tenká půlkolečka a řepu na tenké nudličky. Brokolici povaříme 2 minuty, poté okamžitě zchladíme ve studené vodě. Poté ji zakapeme řepkovým olejem (stačí jen půl lžičky) a smažíme 2-3 minuty. Kuřecí prsa potřeme zbylým olejem, osolíme a opepříme. Smažíme 3-4 minuty z každé strany. Po vychlazení nakrájíme na kousky velikosti sousta. Listy bazalky, oloupané a vypeckované avokádo, česnek, slunečnicový olej, vlašské ořechy, šťávu (jednu lžici) z citrónu a 2-3 lžíce vody dáme do mixéru a rozmixujeme na pastu. Vytvořili jsme avokádové pesto. Zbylou citrónovou šťávou pokapeme cibuli a necháme několik minut odležet. Řeřichu rozdělíme na talíře, přidáme brokolici a cibuli i s citrónovou šťávou. Dále posypeme červenou řepou, ale nemícháme. Nakonec dáme kuře. Posypeme citrónovou kůrou a slunečnicovými semínky. Podáváme s avokádovým pestem.

Tip k receptu

K podávání se hodí čerstvá bagetka nebo opečený chléb na kostičky.

Ingredience

- 250 g brokolice
- 100 g řeřichy
- 175 g řepy
- 25 g vlašských ořechů
- 1 lžíce slunečnicového oleje
- 1 lžička slunečnicového semínka
- 1/2 lžičky soli
- 1/2 lžičky pepře
- 3 ks kuřecích prs
- 1 červená cibule
- 1 ks avokáda
- 1/2 stroužku česneku
- 1 citrón
- 2 lžičky řepkového oleje
- 3 lžíce bazalky

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Bezlepková, Celoročně, Finančně nenáročné, Drůbež a králík, Zelenina, Hlavní chod

