Zeleninový salát s kuřecím masem

Obtížnost:

Čas přípravy: 15min , Čas vaření: 10min
Celkový čas: 25min , Porce: **4**

207 kalorií , **0 g** cukrů , **16 g** tuků , **12 g** bílkovin

Autor: Byra

Odkaz: https://srecepty.cz/zeleninovy-salat-s-kurecim-masem

Příprava

Kuřecí prso nakrájíme na malé kousky, trošku osolíme a opepříme a opečeme na oleji. Dáme vařit 2 vejce. Uvařená vejce oloupeme, nakrájíme na kostičky. Zelí natrháme na malé kousky a smícháme s kukuřicí, nakrájenou okurkou, pórkem a vejci. Vše v misce osolíme, opepříme, důkladně promícháme a dáme vychladit. Podáváme s celozrnným pečivem.

Tip k receptu

Tento salát je dobré připravit když zbyde od oběda kuřecí maso, např. vařené. Salát je pak dietnější a šťavnatější

Ingredience

- asi 10 listů čínského zelí
- 2 silnější plátky Eidamu (Edamu)
- 1 malá konzerva sterilované kukuřice
- 2 ks vařených vajec
- 1 kousek kuřecích prsou
- 1 okurka
- 1 lžička mletého pepře
- špetka soli
- 1 lžička rostlinného oleje
- 1 ks pórek

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Celoročně, Finančně nenáročné, Zelenina, Rychlovka, Rodina, Salát