Grécky šalát s kuracím mäsom

Počet porcií: 2
Čas prípravy: 30 minut
Bez lepku

Postup prípravy

Šalát umyjeme, hlúbik odrežeme a listami vystelieme misku či tanier, v ktorom sa šalát bude podávať. Pokvapkáme lyžicou olivového oleja a trochou citrónovej šťavy. Kuracie prsia nakrájame na kocky, okoreníme a na lyžici olivového oleja opečieme do zlata. Odložíme na teplé miesto. Zeleninu umyjeme a pokrájame na zhruba rovnaké kocky. Zmiešame s kukuricou a túto farebnú zmes vysypeme na šalát. P ríprava dressingu: 2 lyžice bieleho jogurtu vymiešame s petržlenovou vňaťou podľa chuti, vegetou alebo solčankou, lyžičkou olivového oleja, soľou, mletým čiernym korením a citrónovou šťavou. Niekto má rád kyslejšiu zálievku, niekto menej výraznú - naozaj musíte dochutiť podľa vašich osobných preferencií. T oastové krutóny: tie pripravíme opečením dvoch plátkov ľubovoľného toastového chleba nakrájaných na menšie kocky na suchej panvici. Hotovými krutónkami posypeme šalát, navrch pridáme mäso a zalejeme dressingom. Môžeme podávať aj s cesnakovou bagetkou či iným pečivom.

Ingrediencie

- **Bezgluténové chleby - svetlý 360 g** - 15 g
- **Uhorka hadovka** - 70 g
- **Paradajky** - 50 g
- **Šalát hlávkový** - 200 g
- **Citróny** - 20 g
- **Kuracie mäso** - 100 g
- **Olivový olej** - 40 g
- **Mleté čierne korenie** - 2 g
- **Petržlenová vňať** - 3 g
- **Kukurica** - 100 g
- **Korenie na kurča** - 5 g
- **Solčanka s morskou soľou 200 g** - 3 g
- **Koreninová soľ s bylinkami 500 g** - 3 g
- **Jogurt bez laktózy 180 g** - 25 g

VYTVORENÉ PROSTREDNÍCTVO

CELIATICA.SK

VÁŠ ZOZNAM ONLINE