

Zeleninový šalát so syrom, grepom a kuracími kúskami

Potrebuje

- - 1ks ľadový šalát
- - 1ks grapefruit
- - 100g syr Karička tehla
- - 1ks mladá cibuľka
- - 200g kuracie prsia
- - 2 PL sójovej omáčky
- - 2 PL slnečnicové semienka
- - zálievka:
- - 2PL ocot balsamico tmavý
- - 1PL sójová omáčka
- - 1PL med
- - bylinky - medovka, bazalka, petrželka

Postup

Šalát – do misky natrháme umytý šalát, grep prekrojíme a lyžičkou vydlabeme dužinu aj so všetkou šťavou, pridáme mladú cibuľku a nasekané bylinky. Zálievka – med, balsamico a sójovú omáčku vymiešame spolu, ochutnáme a dochutíme podľa svojej chuti (viac medu, alebo viac octu) a vylejeme na šalát, premiešame kuracie kúsky – kuracie prsia nakrájame na malé kúsky a prudko orestujeme na troche oleja, keď zbelejú, pridáme slnečnicové semienka a orestujeme, potom zalejeme sójovou omáčkou, krátko povaríme a vylejeme na pripravený šalát. Kúsky syra Karička tehla, podvapkáme olivovým olejom a posypeme mletou paprikou, dobre premiešame. Syrom ozdobíme šalát na tanieri.

Tento recept nám posielala: Eva zo Starej Turej

náročnosť: nízka

čas: 20

porcie: 4