

Kurací šalát

Suroviny:

kuracie prsia
čínska kapusta
rajčiaky
šalátové uhorky
farebná paprika
jarná cibuľka
sterilizovaná kukurica bez nálevu
med
citrónová šťava
jogurt
soľ
olivový olej
cesnak
worcester
grilovacie korenie
sezam

Postup:

Umyté kuracie mäso nakrájame na rezance. Pridáme worcester, soľ, cesnak, grilovacie korenie, olej, pokvapkáme medom a premiešame. Necháme odstáť. Zeleninu si umyjeme a tiež nakrájame na rezance, pokvapkáme citrónovou šťavou, medom a zľahka premiešame.

Mäso na oleji prudko opečieme a opekáme vo vlastnej šťave do mäkka.

Hotové mäso premiešame so zeleninou, jogurtom, dochutíme a posypeme sezamom.

Podávame s celozrnným pečivom.