



## Kuřecí salát se zeleninou a sýrem

### Ingredience

kuřecí prsa: **250 g**  
salátová okurka: **1 ks**  
paprika: **1 ks**  
Feta nebo balkánský sýr: **100 g**  
rukola - hrst: **2 ks**  
červená cibule: **1 ks**  
olivový olej: **3 PL**  
sladká paprika: **1 KL**  
stroužky česneku: **1 ks**  
balzamikový ocet  
sůl  
pepř

### STUPEŇ ZDRAVOSTI:

Zdravé, neuděláte chybu

**Kuřecí prsa naklepeme, osolíme a opeříme z obou stran a naložíme na 2 hodiny do marinády z olivového oleje, papriky a prolisovaného česneku. Na grilu nebo grilovací pánvi kuřecí prsa zprudka ogrilujeme z každé strany asi 3 - 5 minut (podle tloušťky masa). Okurku, papriku a sýr nakrájíme na menší...**

## Kuřecí salát se zeleninou a sýrem - recept

**Kuřecí prsa** naklepeme, osolíme a opepříme z obou stran a naložíme na 2 hodiny do marinády z olivového oleje, papriky a prolisovaného česneku. Na grilu nebo grilovací pánvi kuřecí prsa zprudka ogrilujeme **z každé strany asi 3 - 5 minut** (podle tloušťky masa). Okurku, papriku a sýr nakrájíme na menší kousky, červenou cibuli na co nejtenší proužky. Nakrájenou zeleninu, rukolu, sýr a nakrájené grilované maso smícháme, lehce opepříme a pokapeme balzamikovým octem podle chuti.

**Kuřecí salát se zeleninou a sýrem** podáváme jako hlavní jídlo, doplnit jej můžeme pečivem.

Hodnocení receptu:

Hodnotilo 1 lidí