

Šalát s balkánskym syrom a hruškou

Počet porcií: 4

Čas prípravy: 35 minút

Bez lepku

Postup prípravy

Kuracie prsia nakrájame na rezančeky, okoreníme, osmažíme na panvici s olejom. Balzamikový ocot a šalotku zmiešame v stredne veľkej mise. Potom primiešame 6 lyžíc olivového oleja a dochutíme soľou a čiernym korením. Do veľkej misy dáme čerstvé špenátové listy, kuracie mäso, syr, hrušky a prelejeme dresingom. Šalát rozdelíme na štyri taniere a jednotlivé porcie posypeme nasucho opraženými mandľami.

Ingrediencie

- **Balsýr 200 g** - 250 g
- **Cibuľa voľná** - 50 g
- **Hrušky zelené** - 120 g
- **Kuracie mäso** - 250 g
- **Olivový olej** - 60 g
- **Olej slnečnicový** - 20 g
- **Mleté čierne korenie** - 3 g
- **Špenátové listy** - 300 g
- **Korenie na kurča** - 6 g
- **Ocot Balsamico** - 60 g
- **Mandle jadrá** - 80 g
- **Jedlá soľ** - 3 g

VYTVORENÉ PROSTREDNÍCTVO

CELIATICA.SK

VÁŠ ZOZNAM ONLINE

