

Hydinový šalát s kari

Počet porcií: 4

Čas prípravy: 25 minút

Bez lepku

Postup prípravy

Kuracie prsia (600 g grilovaných vykostených kuracích prs) pokrájame na kocky. Olúpané pomaranče (3 ks) rozdelíme na dieliky, stiahneme z nich blanu a zachytíme vytekajúcu šťavu. Mrkvu (3 ks) a očistenú cuketu postrúhame. Jogurt vymiešame s koreninami a pomarančovou šťavou. Takto pripravíme zálievku, ktorou zalejeme kuracie mäso. Šalát môžeme upraviť na čakankové listy a podávame ho s celozrnným chlebom alebo s pečivom.

Ingrediencie

- **Mrkva** - 300 g
- **Cuketa** - 300 g
- **Pomaranče** - 300 g
- **Kuracie mäso** - 600 g
- **Cukor kryštál** - 4 g
- **Kari** - 4 g
- **Koriander čerstvý** - 4 g
- **Jedlá soľ** - 3 g
- **RAJO Laktofree jogurt smotanový biely 145 g** - 145 g
- **Mletá rasca** 25 g - 4 g

VYTVORENÉ PROSTREDNÍCTVO

CELIATICA.SK

VÁŠ ZOZNAM ONLINE

