Středomořský brokolicový salát

Počet porcí: 4
Doba přípravy: 15 minut
Bez lepku

Postup přípravy

Brokolici dusíme na páře 4-5 minut, dokud není al dente (nebo ji vaříme, pokud chceme). Kuřecí prsa (k kusy) nakrájená na pásky opečeme na pánvi s extra panenským olivovým olejem. Dochutíme solí a pepřem. V salátové misce smícháme brokolici s kuřecím masem, cherry rajčátky, sýrem feta nebo balkánem nakrájeným na kostičky, nakrájeným jablkem a nasekanými vlašskými ořechy. Vinaigrette připravíme smícháním extra panenského olivového oleje (3 PL) spolu s medem a hořčicí. Dresinkem polijme salát a dobře promícháme.

Ingredience

- **Brokolice** - 680 g
- **Rajčata** - 400 g
- **Jedlá sůl vakuová 1 kg** - 2 g
- **Kuřecí maso** - 140 g
- **Vlašské ořechy jádra** - 24 g
- **Balsýr 200 g** - 60 g
- **Pepř černý mletý 20 g** - 1 g
- **Jablka červená** - 140 g
- **BORGES Extra panenský olivový olej 500 ml** - 32 g
- **MAILLE-Tradiční hořčice 200 ml** - 20 g
- **Med květový kulatá porce 20 g** - 12 g

VYTVOŘENO PROSTŘEDNICTVÍM
DIABETICA.CZ
VÁŠ SEZNAM ONLINE