

Letný cestovinový šalát s kuracím mäsom



20. 10. 2021

Recept je vhodný pre: [3. fáza](#)

Ideálny letný obed? Lhký a osviežujúci, ale pritom sýty a výživný! Taký je letný cestovinový šalát s kuracím mäsom. Recept je vhodný do tretej fázy diéty.

Čo potrebujete (4 porcie):

- 300 g kuracích prs bez kože
- 1 balenie [Prodietix fusilli](#)
- 2 paradajky
- 1 šalátová uhorka
- 1 paprika (žltá alebo červená)
- 1 ks grécky jogurt (menšie balenie)
- 1 ks kyslá smotana (menšie balenie)
- 2 lyžice pažitky
- 1 lyžica olivového oleja
- sójová omáčka
- soľ
- korenie

Ako na to:

1. Kuracie mäso očistíme a nakrájame na rezančeky. Potom ho osolíme, okoreníme, ochutíme sójovou omáčkou a opečieme na panvici s trochou oleja dozlatista.

2. Cestoviny uvaríme v osolenej vode podľa návodu.

3. Zeleninu (papriky, paradajky a uhorku) umyjeme, očistíme a nakrájame na malé kocky.

4. V miske zmiešame mäso, cestoviny a nakrájanú zeleninu. Pridáme grécky jogurt, kyslú smotanu, soľ a korenie. Cestovinový šalát dobre premiešame.