

TĚSTOVINOVÝ JARNÍ SALÁT

Ingredience:

Těstoviny, kuřecí prsa, sojová omáčka, koření (čína, kari, grilovací), olivový olej, zelenina (okurka, rajče, paprika, řapíkatý celer), vegeta, majonéza – bílý jogurt.

Kuřecí prsa nakrájíme na nudličky, přidáme sojovou omáčku, okořeníme a promícháme. Směs zakápneme lehce olivovým olejem a necháme v lednici (nejlépe do druhého dne) odležet.

Do uvařených a vychladlých těstovin nakrájíme zeleninu (dle chuti), promícháme a ochutíme vegetou. Do směsi přidáme majonézu nebo bílý jogurt. Kuřecí maso osmahneme a klademe na připravené porce těstovinového salátu.

TĚSTOVINOVÝ SALÁT S KUŘECÍM MASEM I.

Ingredience:

Těstoviny, červená paprika, žlutá paprika, ½ salátové okurky, sůl, pepř, kuřecí prsa, olej, 2 lžíce majolky nebo bílý jogurt.

Těstoviny uvaříme, mezitím si osmažíme kuřecí maso nakrájené na nudličky. Papriky a okurku si nakrájíme na kostičky a dáme do mísy. Přidáme osmažené kuřecí maso, uvařené těstoviny a nakonec přidáme majolku nebo jogurt.

TĚSTOVINOVÝ SALÁT S KUŘECÍM MASEM II.

Ingredience:

Těstoviny, paprika, salátová okurka, rajče, sůl, pepř, kuřecí prsa, olej, smetana.

Těstoviny uvaříme, mezitím si osmažíme kuřecí maso nakrájené na nudličky. Papriky, rajče a okurku si nakrájíme na kostičky a dáme do mísy. Přidáme osmažené kuřecí maso, uvařené těstoviny a nakonec přidáme smetanu.

TĚSTOVINOVÝ SALÁT S KUŘECÍM MASEM III

Ingredience:

Těstoviny, kuřecí prsa, sůl, pepř, olej, 4 vejce, kukuřičný škrob, 2 papriky, ledový salát, 2 zakysané smetany, tzatziky koření.

Kuřecí prsa nakrájíme na kostičky, osolíme, opepříme, naložíme do oleje. Přidáme vejce a kukuřičný škrob, promícháme a necháme odležet. Uvaříme těstoviny, nakrájíme papriku a ledový salát. Do zakysané smetany vmícháme tzatziky koření. Maso zprudka opečeme na pánvi. Pak všechny připravené složky smícháme.