

Pikantní salát s kuřetem a okurkou

Celkový čas vaření **20 min.** 10 min. Doba přípravy **5 min.** Doba vaření **5 min.** Doba marinování

Nutriční hodnoty (na porci):
1.027 kJ / 247 kcal

Tuky: **11,7 g** Bílkoviny: **26,5 g**
Sacharidy: **8 g**

INGREDIENCE

2 Porce

Okurka:

400 g okurky

1 čajová lžička soli

Kuře:

200 g mini filetů z kuřecích
prsou
voda na pošírování

Dressing:

3 polévkové lžíce Kikkoman Sezamová

lžíce omáčka

1 polévková lžíce Kikkoman Kimchi pikantní

lžíce chili omáčka

1 čajová lžička Kikkoman Pražený

lžička sezamový olej

Na dokončení:

2 čajové lžičky chilli vláken

POSTUP PŘÍPRAVY

Krok 1

400 g okurky - **1 čajová lžička** soli

Okurku omyjte, odkrojte konce a nakrájejte na tenké plátky. Promíchejte se solí a nechte asi 5 minut pustit vodu. Okurku důkladně vymačkejte, abyste odstranili přebytečnou vodu.

Krok 2

200 g mini filetů z kuřecích prsou - voda na pošírování

Kuřecí mini filety pošírujte ve vodě těsně pod bodem varu, dokud nebudou zcela propečené. Poté je rukama natrhejte na kousky velikosti sousta.

Krok 3

3 polévkové lžíce Kikkoman Sezamová omáčka **1 polévková lžíce** Kikkoman Kimchi pikantní chili omáčka **1 čajová lžička** Kikkoman Pražený sezamový olej

V míse smíchejte Kikkoman Sezamový dresink, Kikkoman Kimchi chili a Kikkoman Sezamový olej.

Krok 4

2 čajové lžičky chilli vláken

Do dresinku přidejte vymačkanou okurku a natrhané kuře, důkladně promíchejte, přendejte na servírovací talíř a posypte chilli vlákny.