

# Letní těstovinový salát s kuřecím masem



20. 10. 2021

Recept je vhodný pro: [3. fáze](#)

Ideální letní oběd? Lehký a osvěžující, ale přitom sytý a výživný! Takový je letní těstovinový salát s kuřecím masem. Recept je vhodný do třetí fáze diety.

Co potřebujete (4 porce):

- 300 g kuřecích prsou bez kůže
- 1 balení [Prodietix fusilli](#)
- 2 rajčata
- 1 salátová okurka
- 1 paprika (žlutá nebo červená)
- 1 ks řecký jogurt (menší balení)
- 1 ks zakysaná smetana (menší balení)
- 2 lžíce pažitky
- 1 lžíce olivového oleje
- sójová omáčka
- sůl
- pepř

## Jak na to:

**1.** Kuřecí maso očistíme a nakrájíme na nudličky. Poté ho osolíme, opeříme, ochutíme sójovou omáčkou a opečeme na pánvi s trochou oleje dozlatova.

**2.** Těstoviny uvaříme v osolené vodě podle návodu.

**3.** Zeleninu (papriky, rajčata a okurku) omyjeme, očistíme a nakrájíme na malé kostičky.

**4.** V misce smícháme maso, těstoviny a nakrájenou zeleninu. Přidáme řecký jogurt, zakysanou smetanu, sůl a pepř. Těstovinový salát dobře promícháme.