Salát s Jihočeským Nature bílým jogurtem bez laktózy, grapefruitem, avokádem, čekankou a kuřecím prsem



30 minut náročnost ●○○○

Ingredience (2 porce)

- 1 Jihočeský Nature bílý jogurt bez laktózy
- 2 kuřecí prsa
- 1 grapefruit
- 1 čekanka
- 1 avokádo
- šťáva z půlky citronu
- 1 lžíce medu
- 1 lžíce olivového oleje
- snítka tymiánu
- 2 stroužky česneku
- salátové listy
- nasekaná pažitka na ozdobu
- olivový olej na restování

Návod na přípravu:

Kuřecí prsa opečte na olivovém oleji dozlatova z obou stran. Ke konci přidejte česnek a tymián. Poté maso přesuňte do trouby předehřáté na 180 °C a dopečte přibližně 10–12 minut.
Mezitím připravte dresink: smíchejte Jihočeský Nature bílý jogurt bez laktózy, med, olivový olej a citronovou šťávu. Osolte a opepřete podle chuti. Avokádo oloupejte a nakrájejte na plátky. Grapefruit rozdělte na měsíčky. Přidejte čekanku a salátové listy a vše promíchejte s jogurtovým dresinkem. Hotové kuřecí maso nakrájejte na plátky a podávejte se salátem posypaným nasekanou pažitkou.