

Pohankový salát s kuřecím masem a žampiony

Magdaléna Krupárová

Ingredience: (na 1 porci):

- 50g pohanky v suchém stavu
- 100g vařených kuřecích prsou
- 1 stonek celeru
- 1/2 kape
- 30g kukuřice
- 2 větší žampiony
- 2pl bílého jogurtu
- 1 čl hořčice
- 1 stroužek česneku
- olej
- sůl, pepř

Postup:

Pohanku uvaříme dle návodu na obalu, dáme vychladit. Žampiony očistíme a nakrájíme na tenké plátky. Na pánvi rozeřjeme olej, přidáme na plátky nakrájený česnek a žampiony a rychle osmahneme.

Kuřecí prsa (v mém případě vařená nad párou), kapli a celer nakrájíme a spolu s kukuřicí přidáme do mísy s pohankou. Vmícháme bílý jogurt s hořčicí, osolíme a opepříme dle chuti. Na závěr vmícháme žampiony. Necháme v chladu uležet alespoň hodinu a podáváme.

