

## Dietní salát

---

Doba přípravy: 35

### Ingredience:

300 g kuřecího /krůtího/ masa  
300 g mladých kopřiv /špenátu/  
4 vařené vejce  
1 svazek ředkviček  
1 jogurt  
různé koření  
pepř  
sůl  
česnek  
olej

### Postup přípravy:

Uvaříme si vajíčka. Kopřivy /špenát/ spaříme horkou vodou a necháme okapat. Mezitím maso nakrájíme na nudličky, přidáme koření, sůl, česnek, olej. Promícháme a necháme chvíli odležet.

Orestujeme maso a po vychladnutí přidáme nakrájené kopřivy / špenát/ ředkvičky, vajíčka a jogurt.

Dietní salát dochutíme kořením.