

SALATKA Z GRILLOWANYM KURCZAKIEM

Notatka:

Wiosną chętnie jemy sałatki z nowalijek:

sałaty, rzodkiewki, pomidorów, cebulki wraz z jajkiem, serem, mięsem, wędlinami lub orzechami.



Tekst źródłowy i zdjęcia:

<http://www.fitandeasy.pl/pl/recipe/salata-z-grillowanym-kurczakiem-i-pomidorkami>

SKŁADNIKI: (na 4 osoby)

- 300 g. piersi z kurczaka, oliwa, pieprz, sól,
- 250 g. pomidorków koktajlowych,
- 100 g. sera parmezan (lub inny),

Sos:

- 6 łyżek jogurtu,
- 2 łyżki majonezu,
- 1 ząbek posiekanego czosnku/ łyżka kaparów.

SPOSÓB WYKONANIA:

Myjemy, osuszamy, solimy pierś z kurczaka, nacieramy oliwą i grillujemy po 5 minut z każdej strony (można na patelni grillowej), następnie kroimy w paski. Pomidorki koktajlowe myjemy, kroimy na połówki, parmezan lub inny twardy ser strugamy na płatki. Na talerzu układamy sałatę, grillowanego kurczaka, pomidorki i ser.

Składniki sosu mieszamy w miseczce, polewamy sałatę.

Czas wykonania - 15 minut.

Polecenie:

Proszę przyrządzić sałatkę wg przepisu, przesłać zdjęcie na mój służbowy adres.

Możecie ją podawać do obiadu lub na grillowaną kolację.

Smacznego!

Bogusława Strzyż