

# Sałatka Cezar z pomidorami i boczkiem

## Wskazówki

- Czas przygotowania: 25 minut
- 2 porcje
- Wartość odżywcza 1 porcji: 569 kcal \ B-35 g \ T-39 g \ W-19 g \ Bł-3 g
- Wartość odżywcza 100 g sałatki: 143 kcal \ B-9 g \ T-10 g \ W-5 g \ Bł-1 g

## Składniki

- ✓ kurczak, filet z piersi – 1 sztuka (200 g)
- ✓ sól – 1 szczypta
- ✓ pieprz – 1 szczypta
- ✓ papryka słodka – 1/3 łyżeczki
- ✓ oliwa – 1 łyżka (10 g)
- ✓ boczek wędzony – 2 plastry (30 g)
- ✓ sałata rzymska – 1 sztuka (180 g)
- ✓ pomidorki koktajlowe – 2 garście (200 g)
- ✓ ser grana padano, tarty – 4 łyżki (40 g)
- ✓ bułka pszenna – 1/2 sztuki (40 g)
- ✓ pietruszka, natka – 1 łyżka
- ✓ jogurt naturalny – 1 łyżka (25 g)
- ✓ majonez – 2 łyżki (50 g)
- ✓ sok z cytryny – 1 łyżka (6 g)
- ✓ czosnek – 1 ząbek (5 g)
- ✓ musztarda dijon – 1 łyżeczka (10 g)

## Przygotowanie

1. Plastry boczku ułóż na patelni i podgrzewaj na niewielkiej mocy, aż tłuszcz się wytopi, a boczek stanie się chrupiący. Zdejmij z patelni i odłóż na ręcznik papierowy.
2. Kurczaka przekrój wzdłuż, dopraw papryką, solą, pieprzem i przełóż na patelnię na której podgrzewany był boczek (dodaj łyżeczkę oliwy). Smaż z obu stron, najlepiej pod przykryciem. Gdy mięso będzie już gotowe, odłóż je na bok.
3. Sałatę rzymską pokrój lub porwij na kawałki, pomidorki poprzekrajaj.
4. Bułkę pokrój na kawałki i wrzuć na patelnię po mięsie (wcześniej dodaj łyżeczkę oliwy). Podsmażaj kilka minut na niewielkiej mocy, aż grzanki staną się chrupiące. Dopraw solą i posyp natką pietruszki.
5. Składniki na sos zmiksuj dokładnie. Część sosu wymieszaj z sałatą i przełóż na talerze. Dodaj pomidorki, pokrojone mięso, pokruszony boczek, grzanki. Całość polej resztą sosu i posyp startym serem.

Źródło: <https://www.odzywiasiezdrowo.pl/salatka-cezar-z-pomidorami-i-boczkiem/>