

Sałatka z makaronem orzo i kurczakiem

Wskazówki

- Czas przygotowania: 25 minut
- 4 porcje
- Wartość odżywcza 1 porcji: 424 kcal \ B-23 g \ T-16 g \ W-46 g \ Bł-2 g
- Wartość odżywcza 100 g sałatki: 155 kcal \ B-9 g \ T-6 g \ W-17 g \ Bł-1 g

Składniki

- ✓ makaron orzo – 1 szklanka (200 g)
- ✓ kurczak, filet z piersi – 1 sztuka (250 g)
- ✓ oliwa – 1 łyżka (10 g)
- ✓ curry – 1/2 łyżeczki
- ✓ papryka słodka – 1/2 łyżeczki
- ✓ sól – do smaku
- ✓ pieprz – do smaku
- ✓ ogórek zielony – 1 sztuka (120 g)
- ✓ czerwona cebula – 1/2 sztuki (60 g)
- ✓ pomidorki koktajlowe – 2 garście (250 g)
- ✓ kukurydza konserwowa – 4 łyżki (80 g)
- ✓ słonecznik, nasiona – 2 łyżki (20 g)
- ✓ jogurt naturalny – 2 łyżki (50 g)
- ✓ majonez – 2 łyżki (50 g)
- ✓ pieprz – do smaku
- ✓ sól – do smaku

Przygotowanie

1. Makaron ugotuj al.'dente, w osolonej wodzie.
2. Kurczaka pokrój na niewielkie kawałki i wrzuć na patelnię z rozgrzaną oliwą. Dodaj przyprawy i wymieszaj. Kiedy mięso się przesmaży, odstaw do lekkiego przestudzenia.
3. Pomidorki, ogórka, cebulę pokrój. Kukurydzę odsącz, a słonecznik podpraż na patelni. Wszystkie przełóż do miski, dodaj sos: wymieszaj jogurt, majonez, sól i pieprz. Dokładnie wymieszaj i podawaj.

Źródło: <https://www.odzywiasiezdrowo.pl/salatka-z-makaronem-orzo-i-kurczakiem/>