

Sałatka z tortellini i brokułem

Wskazówki

- Czas przygotowania: 25 minut
- 4 porcje
- Wartość odżywcza 1 porcji: 426 kcal \ B-29 g \ T-14 g \ W-43 g \ Bł-3 g
- Wartość odżywcza 100 g sałatki: 116 kcal \ B-8 g \ T-4 g \ W-12 g \ Bł-1 g

Składniki

- ✓ tortellini, świeże z ricottą i szpin.-1op.(400 g)
- ✓ kurczak, filet z piersi – 1 sztuka (300 g)
- ✓ brokuły – 1/2 sztuki (250 g)
- ✓ pomidorki koktajlowe – 2 garście (200 g)
- ✓ cebula czerwona – 1/2 sztuki (30 g)
- ✓ kukurydza konserwowa – 3 łyżki (60 g)
- ✓ majonez – 1 łyżka (30 g)
- ✓ jogurt naturalny – 1 opakowanie (180 g)
- ✓ czosnek – 1 ząbek (5 g)
- ✓ koperek – 1 łyżka (4 g)
- ✓ sól – do smaku
- ✓ pieprz – do smaku
- ✓ oliwa – 1 łyżka (10 g)
- ✓ papryka słodka – 1/2 łyżeczki
- ✓ papryka ostra – 1/3 łyżeczki

Przygotowanie

1. Tortellini oraz brokuły ugotuj w osolonej wodzie.
2. Kurczaka pokrój na niewielkie kawałki, dopraw papryką słodką, solą i pieprzem. Podsmaż na rozgrzanej oliwie.
3. Pomidorki poprzekrajaj, cebulę pokrój w kostkę, a kukurydzę odcedź.
4. Jogurt wymieszaj z majonezem, czosnkiem przeciśniętym przez prasę, posiekanym koperkiem, solą i pieprzem.
5. Wszystkie składniki wymieszaj dokładnie i podawaj.

Źródło: <https://www.odzywiajdzieszdrowo.pl/salatka-z-tortellini-i-brokulem/>