

Sałatka z tortellini i kurczakiem

Wskazówki

- Czas przygotowania: 35 minut
- 3 porcje
- Wartość odżywcza 1 porcji: 590 kcal \ B-44 g \ T-18 g \ W-61 g \ Bł-3 g
- Wartość odżywcza 100 g sałatki: 118 kcal \ B-9 g \ T-4 g \ W-12 g \ Bł-1 g

Składniki

- ✓ tortellini, świeże z ricottą i szpin.-1op.(400 g)
- ✓ kurczak, filet z piersi – 2 sztuki (400 g)
- ✓ ogórek konserwowy – 2 sztuki (150 g)
- ✓ pomidorki koktajlowe – 2 garście (200 g)
- ✓ czerwona cebula – 1/3 sztuki (20 g)
- ✓ kukurydza konser. – 1/2 opakowania (100 g)
- ✓ pietruszka, natka – 1 łyżka (12 g)
- ✓ curry – 1 łyżeczka (4 g)
- ✓ papryka słodka – 1/2 łyżeczki
- ✓ sól – do smaku
- ✓ pieprz – do smaku
- ✓ jogurt naturalny – 1 opakowanie (180 g)
- ✓ majonez – 1 łyżka (25 g)
- ✓ oliwa – 1 łyżka (10 g)

Przygotowanie

1. Kurczaka pokrój na niewielkie kawałki, dopraw papryką, curry i solą. Podsmaż na oliwie.
2. Tortellini ugotuj w osolonej wodzie. Użyj świeżego! Innego nie polecam.
3. Warzywa pokrój na kawałki.
4. Przygotuj sos: wymieszaj jogurt naturalny, majonez, posiekaną natkę pietruszki i pieprz.
5. Wszystkie składniki przełóż do miski i wymieszaj.

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