

## Sałatka z tortellini, wędzonym kurczakiem i serem

### Wskazówki

- Czas przygotowania: 25 minut
- 4 porcje
- Wartość odżywcza 1 porcji: 446 kcal \ B-24 g \ T-19 g \ W-43 g \ Bł-2 g
- Wartość odżywcza 100 g sałatki: 136 kcal \ B-7 g \ T-6 g \ W-13 g \ Bł-1 g

### Składniki

- ✓ tortellini, świeże z ricottą i szpinakiem – 1 opakowanie (400 g)
- ✓ filet wędzony z piersi kurczaka – 1 szt. (150 g)
- ✓ ser cheddar, tarty – 3 garście (100 g)
- ✓ papryka czerwona – 1 sztuka (230 g)
- ✓ cebula czerwona – 1/4 sztuki (30 g)
- ✓ kukurydza konserwowa – 3 łyżki (60 g)
- ✓ ogórek zielony – 1 sztuka (220 g)
- ✓ koperek – 2 łyżki (8 g)
- ✓ majonez – 1 łyżka (30 g)
- ✓ jogurt grecki – 4 łyżki (80 g)
- ✓ czosnek – 1 ząbek (3 g)
- ✓ sól – do smaku
- ✓ pieprz – do smaku

### Przygotowanie

1. Tortellini ugotuj w osolonej wodzie.
2. Kurczaka wędzonego pokrój na niewielkie kawałki.
3. Paprykę, ogórka i 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 i podawaj.

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