

Sałatka ceszar z jajem i kurczakiem

Wskazówki

- Czas przygotowania: 20 minut
- 2 porcje
- Wartość odżywcza 1 porcji: 489 kcal \ B-48 g \ T-23 g \ W-24 g \ Bł-1 g

Składniki

- ✓ kurczak, filet z piersi – 1 duża sztuka (300 g)
- ✓ oliwa – 1 łyżka (10 g)
- ✓ papryka słodka – 1/2 łyżeczki
- ✓ czosnek – 1/3 łyżeczki
- ✓ sól – 1 szczypta
- ✓ pieprz – 1/4 łyżeczki
- ✓ sałata rzymska – 1 główka
- ✓ jajo – 2 sztuki (100 g)
- ✓ ser parmezan, tarty – 1 łyżeczka (5 g)

Sos

- ✓ jogurt naturalny kremowy – 1/2 opak. (90 g)
- ✓ musztarda dijon – 1 łyżeczka (10 g)
- ✓ sos worcestershire – 1,5 łyżeczki (8 g)
- ✓ sok z cytryny – 1 łyżka (6 g)
- ✓ oliwa – 1 łyżka (10 g)
- ✓ czosnek – 1 ząbek (5 g)
- ✓ ser parmezan, tarty – 1 łyżka (10 g)
- ✓ sól i pieprz – do smaku

Grzanki

- ✓ bułka pszenna – 1 sztuka (60 g)
- ✓ oliwa – 1/2 łyżeczki (3 g)
- ✓ czosnek granulowany – 1/4 łyżeczki
- ✓ sól i pieprz – do smaku

Przygotowanie

1. w miseczce połącz składniki na sos i odstaw na bok.
2. Kurczaka pokrój na kawałki i wrzuć na rozgrzaną oliwę. Dopraw papryką, czosnkiem, solą i pieprzem. Kilka razy obracaj.
3. W międzyczasie ugotuj jaja.
4. Kiedy mięso będzie gotowe, zdejmij je z patelni i odłóż na talerz.
5. Na tej samej patelni przygotuj grzanki: pokrój bułkę, wrzuć na patelnię z dodatkiem oliwy i smaż na niewielkiej mocy. Dopraw.
6. Sałatę rzymską oczyść, pokrój i wymieszaj z częścią sosu. Ułóż na talerzach. Dodaj kawałki mięsa oraz ćwiartki jajka. Dorzuć grzanki. Polej resztą sosu i posyp startym serem