

Sałatka cobb

Wskazówki

- Czas przygotowania: 30 minut
- 3 porcje
- Wartość odżywcza 1 porcji: 418 kcal \ B-28 g \ T-31 g \ W-6 g \ Bł-2 g

Składniki

- ✓ boczek wędzony – 1 kawałek (40 g)
- ✓ jajo – 2 sztuki (100 g)
- ✓ awokado – 1/2 sztuki (60 g)
- ✓ cebula – 1/3 sztuki (25 g)
- ✓ sałata rzymska – 1 główka (160 g)
- ✓ kurczak, filet z piersi – 1 sztuka (250 g)
- ✓ papryka słodka – szczypta
- ✓ sól – szczypta
- ✓ pieprz – szczypta
- ✓ ser pleśniowy lazur – 1 kawałek (30 g)
- ✓ pomidorki koktajlowe – 2 garście (150 g)

Dressing

- ✓ oliwa – 4 łyżki (40 g)
- ✓ sok z cytryny – 2 łyżki (12 g)
- ✓ musztarda dijon – 2 łyżeczki (20 g)
- ✓ syrop klonowy – 1 łyżeczka (5 g)
- ✓ czosnek – 1 mały ząbek (3 g)
- ✓ sól – 1 szczypta

Przygotowanie

1. Jaja ugotuj na twardo i przestudź. Mięso dopraw papryką słodką, solą i pieprzem, a następnie zgrilluj na patelni i odstaw do lekkiego przestudzenia.
2. Boczek pokrój na małe kawałki i wrzuć na suchą patelnię. Podgrzewaj kilka minut, aż tłuszcz się wytopi i powstaną skwarki.
3. Przygotuj dressing: w niewielkim słoiczku wymieszaj oliwę, sok z cytryny, musztardę, syrop klonowy lub miód, przeciśnięty przez praskę czosnek, sól.
4. Pomidorki poprzekrajaj, awokado i cebulę pokrój, a ser pokrusz.
5. Wszystkie składniki ułóż na dużym talerzu i skrop dressingiem.

Źródło: <https://www.odzywiasiezdrowo.pl/salatka-cobb/>