

## Sałatka warstwowa z kurczakiem i sosem ketchupowym

### Wskazówki

- Czas przygotowania: 20 minut
- 2 porcje
- Wartość odżywcza 1 porcji: 487 kcal \ B-42 g \ T-23 g \ W-26 g \ Bł-5 g
- Wartość odżywcza 100 g sałatki: 86 kcal \ B-7 g \ T-4 g \ W-5 g \ Bł-1 g

### Składniki

- ✓ kurczak, filet z piersi – 2 sztuki (300 g)
- ✓ oliwa – 1 łyżka (10 g)
- ✓ przyprawa do gyrosa – 2 łyżeczki (8 g)
- ✓ cebula czerwona – 1/2 sztuki (60 g)
- ✓ ogórek konserwowy – 2 sztuki (120 g)
- ✓ pomidorki koktajlowe – 2 garście (200 g)
- ✓ kukurydza konserwowa – 3 łyżki (60 g)
- ✓ majonez – 1 łyżka (30 g)
- ✓ jogurt naturalny – 1 opakowanie (180 g)
- ✓ ketchup pikatny – 3 łyżki (40 g)
- ✓ sałata rzymska – 1 sztuka (110 g)
- ✓ słonecznik, nasiona – 1 łyżka (10 g)
- ✓ pieprz – do smaku
- ✓ sól – do smaku

### Przygotowanie

1. Kurczaka pokrój na kawałki, dopraw i podsmaż na patelni z rozgrzaną oliwą. Odstaw do lekkiego przestudzenia.
2. Na dnie miski ułóż kurczaka, dodaj pokrojoną cebulkę i ogórki konserwowe, pomidorki przekrojone na pół, odsączoną kukurydzę.
3. Przygotuj sos: wymieszaj jogurt, majonez i ketchup. Dodaj sól i pieprz do smaku. Wylej na składniki. Dorzuć pokrojoną sałatę rzymską.

Źródło: <https://www.odzywiasiezdrowo.pl/salatka-warstwowa-z-kurczakiem-i-sosem-ketchupowym/>