

## Sałatka z grzankami

### Wskazówki

- Czas przygotowania: 20 minut
- 2 porcje
- Wartość odżywcza 1 porcji: 388 kcal \ B-27 g \ T-18 g \ W-27 g \ Bł-7 g
- Wartość odżywcza 100 g sałatki: 79 kcal \ B-6 g \ T-4 g \ W-6 g \ Bł-1 g

### Składniki

- ✓ kurczak, filet z piersi – 1 sztuka (200 g)
- ✓ sałata rzymska – 1 sztuka (110 g)
- ✓ ogórek zielony – 1/2 sztuki (130 g)
- ✓ pomidor – 2 sztuki (340 g)
- ✓ cebula – 1/3 sztuki (40 g)
- ✓ kukurydza konserwowa – 1/3 opak. (50 g)

### Grzanki

- ✓ chleb żytni na zakwasie – 2 kawałki (60 g)
- ✓ oliwa – 1 łyżka (10 g)
- ✓ sól – 1 szczypta
- ✓ pieprz – 1 szczypta

### Sos

- ✓ oliwa – 2 łyżki (20 g)
- ✓ musztarda – 1 łyżeczka (10 g)
- ✓ ocet jabłkowy – 1 łyżka (6 g)
- ✓ sól – 1 szczypta
- ✓ pieprz – 1 szczypta

### Przygotowanie

1. Pierś kurczaka pokrój na kawałki, dopraw (polecam użyć paprykę słodką, ostrą i curry) następnie podsmaż na łyżeczce oliwy.
2. Przygotuj grzanki: na patelni rozgrzej oliwę, wrzuc pokrojone grzanki, dopraw solą i pieprzem. Podgrzewaj na niewielkiej mocy, do momentu aż będą chrupiące.
3. Pomidory, ogórka i cebulę pokrój. Kukurydzę i fasolę odsącz. Wszystkie składniki poukładaj na talerzach. Skrop dressingiem (wymieszaj oliwę, musztardę, ocet jabłkowy, sól i pieprz) i posyp grzankami.

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