

## Sałatka z kurczakiem, serem i sosem curry

### Wskazówki

- Czas przygotowania: 20 minut
- 2 porcje
- Wartość odżywcza 1 porcji: 401 kcal \ B-33 g \ T-24 g \ W-13 g \ Bł-3 g
- Wartość odżywcza 100 g sałatki: 84 kcal \ B-7 g \ T-5 g \ W-3 g \ Bł-1 g

### Składniki

- ✓ sałata rzymska – 1 mała główka (110 g)
- ✓ pomidorki koktajlowe – 2 garście (300 g)
- ✓ ser cheddar – 2 garście (50 g)
- ✓ kurczak, filet z piersi – 1 sztuka (200 g)
- ✓ papryka słodka – 1/3 łyżeczki
- ✓ papryka ostra – 1/3 łyżeczki
- ✓ czosnek – 1/3 łyżeczki
- ✓ curry – 1/2 łyżeczki
- ✓ ogórek konserwowy – 4 sztuki (140 g)
- ✓ czerwona cebula – 1 kawałek (20 g)
- ✓ jogurt naturalny – 1/2 kubka (100 g)
- ✓ majonez – 1 czubata łyżka (40 g)
- ✓ curry – 1 łyżeczka
- ✓ czosnek – 1/3 łyżeczki
- ✓ sól – do smaku

### Przygotowanie

1. Pierś kurczaka natrzyj przyprawami i zgrilluj na patelni. Odstaw do przestudzenia, a następnie pokrój na kawałki.
2. Ser zetrzyj na tarce.
3. Wszystkie składniki pokrój i przełóż do miski.
4. Przygotuj sos: wymieszaj jogurt, majonez, curry, czosnek, sól i pieprz. Dodaj do pozostałych składników i wymieszaj dokładnie.

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