

## Sałatka z kurczakiem, brokułem i pomidorami

### Wskazówki

- Czas przygotowania: 25 minut
- 4 porcje
- Wartość odżywcza 1 porcji: 339 kcal \ B-30 g \ T-20 g \ W-9 g \ Bł-3 g
- Wartość odżywcza 100 g sałatki: 88 kcal \ B-8 g \ T-5 g \ W-2 g \ Bł-1 g

### Składniki

- ✓ kurczak, filet z piersi – 2 sztuki (400 g)
- ✓ przyprawa do pikatn. kurczaka – 1/2 łyżeczki
- ✓ oliwa – 1 łyżka (10 g)
- ✓ brokuły – 1/2 sztuki (250 g)
- ✓ ser sałatkowy – 1/2 opakowania (135 g)
- ✓ pomidor – 3 sztuki (510 g)
- ✓ cebula czerwona – 1/3 sztuki (40 g)
- ✓ jogurt grecki – 3 łyżki (150 g)
- ✓ majonez – 1 łyżka (30 g)
- ✓ koperek – 1 łyżeczka
- ✓ czosnek – 1 ząbek (4 g)
- ✓ sól – do smaku
- ✓ pieprz – do smaku

### Przygotowanie

1. Kurczaka pokrój na kawałki, dopraw i podsmaż na oliwie. Ułóż na spodzie dużej miski.
2. Brokuły ugotuj, przestudź i połóż na kurczaku. Dorzuć pokrojony w kostkę ser sałatkowy oraz pokrojone w kostkę pomidory (najlepiej bez skóry).
3. Przygotuj sos: majonez wymieszaj z jogurtem, przeciśniętym przez praskę czosnkiem, koperkiem, solą i pieprzem.
4. Wyłóż na pomidorach. Posyp koperkiem.

Źródło: <https://www.odzywiasiezdrowo.pl/salatka-z-kurczakiem-brokulem-i-pomidorami/>