

Sałatka makaronowa z kurczakiem i mozzarellą

Wskazówki

- Czas przygotowania: 20 minut
- 4 porcje
- Wartość odżywcza 1 porcji z sosem: 464 kcal \ B-30 g \ T-19 g \ W-43 g \ Bł-6 g
- Wartość odżywcza 100 g sałatki z sosem: 141 kcal \ B-9 g \ T-6 g \ W-13 g \ Bł-2 g

Składniki

- ✓ kurczak, filet z piersi – 1 sztuka (200 g)
- ✓ oliwa – 1 łyżeczka (5 g)
- ✓ curry – 1/3 łyżeczki
- ✓ papryka słodka – 1/3 łyżeczki
- ✓ sól i pieprz – do smaku
- ✓ ulubiony makaron* – 2 i 1/2 szklanki (200 g)
- ✓ sałata rzymska – 1 sztuka (150 g)
- ✓ pomidorki koktajlowe – 2,5 garści (250 g)
- ✓ awokado – 1 sztuka (140 g)
- ✓ cebula czerwona – 1/3 sztuki (40 g)
- ✓ ser mozzarella, mini – 1 opakowanie (125 g)
- ✓ bazylia – 1 garść

Sos

- ✓ jogurt naturalny – 1 opakowanie (180 g)
- ✓ majonez – 1 łyżka (25 g)
- ✓ czosnek granulowany – 1/2 łyżeczki
- ✓ sól i pieprz – do smaku

Przygotowanie

1. Kurczaka dopraw i podsmaż na oliwie. Najlepiej smażyć pod przykryciem. Przystudź i pokrój na kawałki.
2. Makaron ugotuj w osolonej wodzie.
3. Pomidorki i mozzarellę poprzekrajaj, awokado i cebulę pokrój w kostkę. Sałatę porwij lub pokrój.
4. Wszystkie składniki wrzuć do miski. Dodaj sos (wymieszaj jogurt, majonez, czosnek, dopraw solą i pieprzem).
5. Wszystko dokładnie wymieszaj i podawaj. Najlepiej gdyby sałatka trochę postąła w lodówce i się przegryzła

Źródło: <https://www.odzywiasiezdrowo.pl/salatka-makaronowa-z-kurczakiem-i-mozzarella/>