

## Sałatka z kurczakiem, awokado i pomidorami

### Wskazówki

- Czas przygotowania: 15 minut
- 2 porcje
- Wartość odżywcza 1 porcji z sosem: 377 kcal \ B-27 g \ T-24 g \ W-15 g \ Bł-4 g
- Wartość odżywcza 100 g sałatki z sosem: 109 kcal \ B-8 g \ T-7 g \ W-4 g \ Bł-1 g

### Składniki

- ✓ rukola – 4 garście (80 g)
- ✓ pomidor – 1 sztuka (160 g)
- ✓ ogórek zielony – 1/4 sztuki (60 g)
- ✓ awokado – 1/2 sztuki (80 g)
- ✓ cebula czerwona – 1/3 sztuki (40 g)
- ✓ kurczak, filet z piersi – 1 sztuka (200 g)
- ✓ słonecznik, nasiona – 1 łyżka (10 g)
- ✓ sól – do smaku
- ✓ pieprz – do smaku
- ✓ papryka słodka – 1 szczypta
- ✓ curry – 1 szczypta

### Smażenie

- ✓ oliwa – 1 łyżeczka (5 g)

### Sos

- ✓ dressing miodowo-musztardowy 6 łyż. (60 g)

### Przygotowanie

1. Pierś kurczaka przekrój wzdłuż. Dopraw pieprzem, solą, papryką słodką oraz curry. Na patelni rozgrzej oliwę i podsmaż mięso z obu stron, najlepiej pod przykryciem. Lekko przestudź i pokrój w paski.
2. Rukolę porządnie opłukaj i ułóż na talerzach. Pomidory pokrój na ćwiartki, ogórka, awokado i cebulę na plasterki. Wszystko poukładaj na rukoli. Dodaj kurczaka.
3. Nasiona słonecznika podpraż i posyp składniki.
4. Skrop sosem miodowo-musztardowym.

Źródło: <https://www.odzywiajdzieszdrowo.pl/salatka-z-awokado/>