

Sałatka a'la cezar z makaronem

Wskazówki

- Czas przygotowania: 25 minut
- 4 porcje
- Wartość odżywcza 1 porcji: 376 kcal \ B-24 g \ T-13 g \ W-40 g \ Bł-3 g
- Wartość odżywcza 100 g sałatki: 169 kcal \ B-11 g \ T-6 g \ W-18 g \ Bł-1 g

Składniki

- ✓ makaron fusilli* – 2 szklanki (180 g)
- ✓ kurczak, filet z piersi – 2 sztuki (250 g)
- ✓ oliwa – 1 łyżeczka (5 g)
- ✓ sól – 1 szczypta
- ✓ pieprz – 1 szczypta
- ✓ sałata rzymska – 1 sztuka (120 g)
- ✓ pomidorki koktajlowe – 2 garście (200 g)
- ✓ bagietka – 1/2 sztuki (60 g)
- ✓ oliwa – 1/2 łyżki (5 g)
- ✓ czosnek granulowany – 1 szczypta
- ✓ ser parmezan, tarty – 1 łyżka (10 g)
- ✓ sos cezar – 6 łyżek (60 g)

Przygotowanie

1. Makaron ugotuj w osolonej wodzie. Wrzuć do miski.
2. Piersi kurczaka oczyść z ewentualnych błonek, przekrój na pół, wrzuć na patelnię z rozgrzanym tłuszczem, dopraw solą, pieprzem i przesmaż z obu stron. Mięso możesz też zgrillować na patelni grillowej. Wybór należy do Ciebie 😊 Gdy już będzie gotowe, przestudź, pokrój w kostkę i dodaj do makaronu.
3. Sałatę posiekaj i przetóż do miski. Dorzuć poprzekrajane na pół pomidorki koktajlowe.
4. Bagietkę lub inne pieczywo pokrój w kostkę. Na patelni rozgrzej łyżeczkę oliwy i rozprowadź ją po całej powierzchni. Wrzuć pokrojone pieczywo, dopraw solą, pieprzem i czosnkiem granulowanym. Podsmażaj na niewielkiej mocy. Grzanki mają być chrupiące, ale nie spalone 😊 Dorzuć je do pozostałych składników. Oczywiście możesz też skorzystać z gotowych grzanek dostępnych w każdym sklepie.
5. Przygotuj sos Cezar i dodaj do sałatki. Posyp dodatkowo parmezanem.

Źródło: <https://www.odzywiajsiezdrowo.pl/salatka-a-la-cezar-z-makaronem/>