

Sałatka z kurczakiem i awokado

Wskazówki

- Czas przygotowania: 20 minut
- 2 porcje
- Wartość odżywcza 1 porcji z sosem: 418 kcal \ B-26 g \ T-24 g \ W-22 g \ Bł-5 g
- Wartość odżywcza 1 porcji bez sosu: 293 kcal \ B-26 g \ T-13 g \ W-16 g \ Bł-5 g

Składniki

- ✓ kurczak, filet z piersi – 1 sztuka (200 g)
- ✓ papryka słodka – 1 łyżeczka
- ✓ papryka ostra – 1/3 łyżeczki
- ✓ curry – 1/2 łyżeczki
- ✓ pieprz – do smaku
- ✓ sól – do smaku
- ✓ masło klarowane – 1 łyżeczka (6 g)
- ✓ sałata rzymska – 1 główka (70 g)
- ✓ pomidorki koktajlowe – 2 garście (200 g)
- ✓ awokado – 1 sztuka (100 g)
- ✓ cebula czerwona – 1/4 sztuki (40 g)
- ✓ kukurydza konserwowa – 1/2 szklanki (90 g)
- ✓ papryczka jalapeno zielona – 2 łyżki (30 g)

Sos

- ✓ dressing miodowo-musztard. – 6 łyżek (60 g)

Przygotowanie

1. Kurczaka oczyść i pokrój na małe kawałki. Dopraw papryką, curry, solą i pieprzem.
2. Na patelni rozgrzej tłuszcz i podsmaż mięso. Odstaw.
3. Sałatę porwij lub pokrój na kawałki i wyłóż na talerze. Pomidorki poprzekrajaj, awokado pokrój na plasterki, cebulę w piórka. Jalapeno i kukurydzę odsącz i dorzuć do pozostałych składników.
4. Całość skrop dressingiem miodowo-musztardowym.

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