

Sałatka z selerem konserwowym, żurawiną i ananase

Wskazówki

- Czas przygotowania: 25 minut
- 4 porcje
- Wartość odżywcza 1 porcji: 408 kcal \ B-26 g \ T-18 g \ W-36 g \ Bł-4 g
- Wartość odżywcza 100 g sałatki: 132 kcal \ B-8 g \ T-6 g \ W-11 g \ Bł-1 g

Składniki

- ✓ kurczak, filet z piersi – 2 sztuki (400 g)
- ✓ papryka słodka – 1 łyżeczka (4 g)
- ✓ papryka ostra – 1/3 łyżeczki
- ✓ curry – 1/2 łyżeczki
- ✓ sól – do smaku
- ✓ pieprz – do smaku
- ✓ oliwa – 1 łyżka (10 g)
- ✓ seler konserwowy – 1 opakowanie (170 g)
- ✓ cebula czerwona – 1 sztuka (50 g)
- ✓ kukurydza konserwowa – 1 opak. (150 g)
- ✓ ananas, plastry w soku – 8 plastrów (240 g)
- ✓ żurawina, suszona – 2 garście (60 g)
- ✓ pietruszka, natka – 2 łyżki (24 g)
- ✓ słonecznik, nasiona – 2 łyżki (20 g)
- ✓ jogurt naturalny – 2 łyżki (50 g)
- ✓ majonez – 2 łyżki (60 g)
- ✓ pieprz – do smaku

Przygotowanie

1. Mięso pokrój na niewielkie kawałki, dopraw i podsmaż na oliwie. Odstaw do przestudzenia.
2. Seler konserwowy odsącz i wrzuć do miski. Dodaj pokrojoną drobno czerwoną cebulę, kukurydzę konserwową, pokrojonego na kawałki ananasa z soku, suszoną żurawinę, posiekaną natkę pietruszki i nasiona słonecznika podprażone na patelni.
3. Przygotuj sos: wymieszaj majonez, jogurt naturalny oraz pieprz. Polej składniki znajdujące się w misce. Wymieszaj dokładnie.
4. Sałatka najlepiej smakuje po kilku godzinach.

Źródło: <https://www.odzywiajsiezdrowo.pl/salatka-z-selerem-konserwowym,-zurawina-i-ananasem/>