

# Obłędna sałatka z kurczakiem, warzywami i sosem miodowo-musztardowym

## Wskazówki

- Czas przygotowania: 15 minut
- 2 porcje
- Wartość odżywcza 1 porcji: 496 kcal \ B-30 g \ T-28 g \ W-28 g \ Bł-7 g
- Wartość odżywcza 100 g sałatki: 127 kcal \ B-8 g \ T-7 g \ W-7 g \ Bł-2 g

## Składniki

- ✓ kurczak, filet z piersi – 1 sztuka (200 g)
- ✓ papryka słodka – 1/2 łyżeczki
- ✓ papryka ostra – 1/4 łyżeczki
- ✓ curry – 1/3 łyżeczki
- ✓ sól – do smaku
- ✓ pieprz – do smaku
- ✓ oliwa – 1 łyżeczka (5 g)
- ✓ rukola – 3 garście (60 g)
- ✓ pomidorki koktajlowe – 2 garście (200 g)
- ✓ fasola czerwona konserwowa – 4 łyżki (80 g)
- ✓ awokado – 1/2 sztuki (70 g)
- ✓ kukurydza konserwowa – 4 łyżki (60 g)
- ✓ cebula czerwona – 1/4 sztuki (20 g)
- ✓ słonecznik, nasiona – 1 łyżka (10 g)

## Sos

- ✓ musztarda francuska – 1 łyżeczka (5 g)
- ✓ musztarda dijon – 1 łyżeczka (5 g)
- ✓ sok z cytryny – 2 łyżki (12 g)
- ✓ miód – 1 łyżka (20 g)
- ✓ oliwa – 3 łyżki (30 g)

## Przygotowanie

1. Kurczaka natrzyj przyprawami i podsmaż na łyżeczce oliwy. Na patelni możesz wlać odrobinę wody i przykryć całość.
2. Rukolę, fasolę i kukurydzę opłukaj i osusz. Pomidorki poprzekrajaj na połówki, awokado pokrój w plasterki, cebulę w kosteczkę. Wszystkie składniki ułóż na talerzach.
3. Musztardy dokładnie wymieszaj z oliwą, sokiem z cytryny i miodem lub syropem z agawy. Dodaj sól i pieprz do smaku.
4. Dressingiem polej sałatkę. Posyp podprażonym słonecznikiem.

Źródło: <https://www.odzywiasiezdrowo.pl/obledna-salatka-z-kurczakiem,-warzywami-i-sosem-miodowo-musztardowym/>