

Sałatka z Kurczakiem, Selerem, Żurawiną i Ananasem

Wskazówki

- Czas przygotowania: 25 minut
- 3 porcje
- Wartość odżywcza 1 porcji: 486 kcal \ B-28 g \ T-29 g \ W-27 g \ BŁ-2 g
- Wartość odżywcza 100 g sałatki: 166 kcal \ B-10 g \ T-10 g \ W-9 g \ BŁ-1 g

Składniki

- Kurczak, filet z piersi – 1 sztuka (300 g)
- Papryka słodka – 1/2 łyżeczki
- Papryka ostra – 1/3 łyżeczki
- Curry – 1/2 łyżeczki
- Sól – do smaku
- Pieprz – do smaku
- Oliwa – 1 łyżka (10 g)
- Seler naciowy – 2 sztuki (120 g)
- Żurawina, suszona – 2 łyżki (40 g)
- Ananas, plastry w soku – 5 sztuk (200 g)
- Cebula czerwona – 1/2 sztuki (30 g)
- Ser cheddar, tarty – 2 garście (40 g)
- Orzechy włoskie – 1 garść (30 g)
- Pietruszka, natka – 1 łyżka (6 g)
- Majonez – 2 łyżki (60 g)
- Jogurt naturalny – 2 łyżki (40 g)
- Pieprz – do smaku

Przygotowanie

1. Mięso pokrój na niewielkie kawałki, dopraw papryką słodką, ostrą, curry, solą, pieprzem i podsmaż na oliwie. Odstaw do przestudzenia, a następnie przełóż do miski.
2. Seler naciowy pokrój na cienkie plasterki i wrzuć do kurczaka. Dodaj suszoną żurawinę, pokrojonego na kawałki i odsączonego z soku ananasa, pokrojoną drobno czerwoną cebulę, starty ser i podprażone orzechy.
3. Majonez wymieszaj z jogurtem naturalnym oraz pieprzem. Polej składniki znajdujące się w misce.
4. Dodaj posiekaną natkę pietruszki i wymieszaj dokładnie.
5. Sałatka najlepiej smakuje po kilku godzinach, kiedy smaki się „przegryzą”.

Źródło: <https://www.odzywiasiezdrowo.pl/salatka-z-kurczakiem-selerem-zurawina-i-ananasem/>