

## Dietetyczny filet z grilla w ziołach z zieleniną



**ANNA133**



CZAS  
PRZYGOTOWANIA  
15 MIN



ILOŚĆ  
PORCJI  
1 - 2

### SKŁADNIKI

#### Marynata i mięso

<b>filet z kurczaka</b>	300 g
<b>Zioła prowansalskie suszone Prymat</b>	1 łyżeczka
<b>Sól morska jodowana drobnoziarnista Prymat</b>	2 szczypty
<b>Pieprz kolorowy ziarnisty Prymat</b>	1 łyżeczka
<b>oliwa aromatyzowana</b>	3 łyżki/ pikantna pepperoni
<b>rozmaryn świeży</b>	2 gałązki

#### Sałatka ;

<b>sałata lodowa</b>	2 garście
<b>suszone pomidory</b>	2 szt
<b>fasolka szparagowa</b>	5 szt/ kiszona
<b>kalafior</b>	1/2 słoika/ kiszony
<b>rzodkiewka</b>	4 szt
<b>oliwki</b>	10 szt/ zielone z papryką
<b>cebula dymka</b>	2 szt /z zieloną łodygą
<b>Sól morska jodowana drobnoziarnista Prymat</b>	2 szczypty
<b>Pieprz kolorowy ziarnisty Prymat</b>	2 szczypty
<b>suszone kwiaty</b>	1 szczypta/nagietka
<b>suszone kwiaty</b>	1 szczypta/ lawendy
<b>oliwa aromatyzowana</b>	3 łyżki/smakowa np. bazyliowa

## SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Fileta myjemy ,osuszamy i doprawiamy podanymi przyprawami i oliwą ,rozmaryn zostawiamy cały przekładamy nim mięso i zostawiamy na 30 min.

Sałatę wykładamy umytą i odwirowaną na talerze ,na nią dajemy pokrojone rzodkiewki , fasolkę i kalafiora .

Oliwki przekrajamy na pół ,a pomidory w paseczki .

Cebulkę dymkę szatkujemy razem z zieloną natką i dodajemy do naszej sałaty .

Z oliwy ,soli , pieprzu ,suszonych kwiatów robimy sos do sałaty ,ale polewamy tuż przed podaniem .

Mięso zamarynowane wykładamy na rozgrzany grill i grillujemy ok 10 min .

Po tym czasie podajemy razem z sałatką .