

## Filet z kurczaka w marynacie z cebulką i sałatką



### PYSZOTA



CZAS  
PRZYGOTOWANIA  
15 MIN



ILOŚĆ  
PORCJI  
3 - 4

### SKŁADNIKI

<b>filet z kurczaka</b>	2
<b>cebula</b>	1
<b>pieprz</b>	
<b>sól</b>	
<b>oliwa</b>	3 łyżki
<b>sałata</b>	1/2
<b>pomidor</b>	2
<b>Papryka słodka mielona Prymat</b>	1 łyżeczka
<b>oregano</b>	1/2 łyżeczki
<b>Papryka ostra mielona Prymat</b>	1/2 łyżeczki

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

#### Kroki postępowania

- KROK 1 Filet przekroić wzdłuż na 2 lub 3 części. Przygotować marynatę z: papryk, oregano, soli, pieprzu i oliwy i natrzeć kurczaka. Cebulę pokroić w piórka. Na patelni rozgrzać niewielką ilość oliwy i smażyć kurczaka z cebulką.
- KROK 2 Przygotować sałatkę: sałatę umyć, wysuszyć i porwać na małe kawałki, pomidorki pokroić w piórka lub kostkę, oprószyć solą i pieprzem skropić sokiem z cytryny oraz oliwą, wymieszać.
- KROK 3 Filet podawać z sałatką i ryżem.