

## Fit sałatka po treningu



### DORADCA SMAKU



CZAS  
PRZYGOTOWANIA  
15 MIN



ILOŚĆ  
PORCJI  
1 - 2

### SKŁADNIKI

#### Sałatka:

ryż jaśminowy	150 g
papryka czerwona	40 g
cebula czerwona	40 g
zielona cebulka	1 szt.
pietruszka	5 g
Papryka wędzona słodka mielona Prymat	1 łyżeczka
Sól himalajska różowa drobnoziarnista jodowana Prymat	

#### Kurczak:

piersi z kurczaka	1 szt.
przyprawa kebab- gyros Prymat	2 łyżeczki
oliwa	2 łyżeczki

#### Dodatki:

awokado	1/2
serek wiejski	50 g
ogórek	1/2
rukola	20 g
granat	5 g
limonka	1/4
Czarnuszka nasiona Prymat	1 łyżeczka

## SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Do ugotowanego ryżu dodajemy paprykę, cebulę, zieloną cebulkę, pietruszkę, paprykę wędzoną oraz sól. Wszystko dokładnie mieszamy.

Pokrojoną pierś z kurczaka marynujemy w przyprawie kebab-gyros oraz oleju i smażymy na rozgrzanej patelni przez 4-5 minut.

W misce lub pudełku lunchowym układamy sałatkę, kurczaka, serek wiejski, ogórka i limonkę. Całość posypujemy czarnuszką oraz granatem. Przed jedzeniem skrapiamy sokiem z limonki.