

Sałatka cesarska z aromatyczną pierśią kurczaka i tartym parmezanem - Krok po kroku



DORADCA SMAKU



CZAS
PRZYGOTOWANIA
1H



ILOŚĆ
PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

piersi z kurczaka	4 szt
oliwa	4 łyżki
sałata rzymska	1 szt
pieczywo tostowe	4 kromki
parmezan starty	4 łyżki
czosnek zgnieciowy	1 łyżka
sos	
Sos sałatkowy czosnkowy cesar Prymat	do smaku
jogurt naturalny	100 ml
majonez light	1 łyżka
sól	do smaku
sok z cytryny	do smaku
Zioła prowansalskie suszone Prymat	4 łyżki
Sól morska jodowana drobnoziarnista Prymat	do smaku

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Kroki postępowania

- KROK 1 Przygotuj wszystkie składniki.
- KROK 2 Umyte i oczyszczone piersi z kurczaka zamarynować w ziołach prowansalskich i odstawić do lodówki na 3 godziny.

- KROK 3 Następnie mięso usmażyć na patelni grillowej. Na patelni podsmażyć czosnek z oliwą i kawałki pokrojonego w kostkę pieczywa tostowego bez skórki, aż do uzyskania złotego koloru.
- KROK 4 Porwane liście sałaty ułożyć na talerzach, sos sałatkowy dokładnie połączyć z jogurtem i majonezem, doprawić do smaku i odstawić do lodówki. Dodać pokrojone w plastry piersi z kurczaka i połać sosem.
- KROK 5 Sałatkę posypać grzankami czosnkowymi i tartym parmezanem.