

sałatka ze szpinaku



PCHELKA79



CZAS
PRZYGOTOWANIA
30 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
1 - 2

SKŁADNIKI

bakłażan	1 sztuka
pierś z kurczaka	1 sztuka
szpinak świeży	10 g
orzechy laskowe	1 garść
serek do smarowania o smaku sera pleśniowego blue	1/2 opakowania
jogurt grecki	2 łyżki
sól	
pieprz	
curry	
Papryka słodka mielona Prymat	
cukinia	1 sztuka
sok z limonki	(do smaku)

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

- szpinak, umyć, osuszyć, większe liście porwać,
- kurczaka przyprawić, piec w piekarniku rozgrzanym do 180 stopni celcjusza przez 20 min,
- bakłażan i cukinię pokroić w krążki i na pół, po 5 minutach pieczenia kurczaka dodać pokrojone, skropione oliwą warzywa,
- orzechy laskowe podprażyć na patelni,
- upieczonego kurczaka pokroić w kostkę,
- składniki sałatki wymieszać, kilka orzechów odłożyć do dekoracji,
- z sera, jogurtu, oliwy, soku z limonki i pieprzu, zrobić dressing do sałatki,
- połączyć nim sałatkę, wymieszać, posypać pozostałymi orzechami.