

Lekka sałatka na kolację.



EWA104



CZAS
PRZYGOTOWANIA
15 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

kapusty pekińskiej	30 dag
wędzone udko z kurczaka	1 szt
czerwonej fasolki	1/2 puszki
kiełków (ja użyłam kiełków brokuła)	5 dag
oliwy z oliwek	4 łyżki
ogórki konserwowe	2 szt
rzodkiewka	3 szt

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Kapustę opłukać, drobno poszatkować, lekko osolić i wygnieść ręką. Odstawić. Udko kurczaka wędzonego pokroić w kostkę (ja odrzuciłam skórę z mięsa), rzodkiewki zaś w cienkie półplasterki. Fasolę osączyć z zalewy i opłukać. Kiełki także przelać zimną wodą i osączyć. Ogórki pokroić w ćwierćplasterki.

Kapustę lekko odcisnąć z soku, który się wydobył.

Wsypać wszystkie składniki, doprawić pieprzem cytrynowym i połączyć oliwą z oliwek. Wymieszać i schłodzić 10 minut, aby składniki lekko się "przegryzły".