

Sałatka z kurczakiem i owocami



ROSIK93



CZAS
PRZYGOTOWANIA
30 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

pierś z kurczaka	200 g
truskawki świeże	150 g
liście sałaty	kilka
szparagi białe	100 g
kefir	5 łyżek
sok z cytryny	1 łyżka
sól, pieprz, curry	do smaku
oliwa	1 łyżeczka
jogurt	1 chudy

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Pierś z kurczaka natrzeć pieprzem i curry usmażyć na oliwie ok. 7 min. Pokroić ją w paseczki. Podzielić truskawki na ćwiartki. Umyć i osuszyć i rozdrobnić sałatę. Ugotować szparagi i pokroić je na małe kawałki. Zmieszać z mięsem, truskawkami i sałatą. Utrzeć kefir z jogurtem doprawić sokiem z cytryny solą i cukrem. Powstałym sosem polać sałatę. Podawać na liściach sałaty ozdobione truskawkami.