

Przekąska z kurczaka i warzyw



SMACZNAPYZA



CZAS
PRZYGOTOWANIA
15 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
1 - 2

SKŁADNIKI

duża pojedyncza pierś z kurczaka, gotowana albo pieczona	1
brokuła	1/2
ogórki małosolne	2
duży pomidor albo 2 mniejsze	1
łyżek kukurydzy konserwowej	6
łyżka soku z cytryny	1
zębki czosnku	1-2
łyżki posiekanego cienkiego szczypiorku	4
Pieprz biały mielony Prymat	do smaku:
sól	do smaku:

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Pomidora umyć, pokroić w półplasty. Brokuła podzielić na różyczki, obgotować 2-3 min. - ma być chrupiący. Mięso pokroić w dużą kostkę. Ogórki przekroić wzdłuż na ćwiartki albo ósemki. Jogurt wymieszać z sokiem cytrynowym, dodać przeciśnięty przez praskę czosnek, doprawić solą i pieprzem.

Porcje pomidorów, brokułów i ogórków ułożyć kółkiem na talerzach, na środek wyłożyć kurczaka i kukurydzę, oprószyć solą i pieprzem, połączyć sosem i posypać szczypiorkiem. Pyszne i pożywne.