Sałatka lento

MAŁPECZKA18

CZAS PRZYGOTOWANIA
15 MIN

ILOŚĆ PORCJI
1 - 2

SKŁADNIKI

1 pierś z kurczaka	
1 łyżka nasion słonecznika	
2 łyżki kukurydzy	
sos czosnkowy	
2 łyzki majonezu	
1\\2 ząbku czosnku wyciśniętego przez praskę	
szczypta soli i pieprzu	
1/2 łyżeczki cukru	
ogórki konserwowe	2 szt.
sałata lodowa	0,25 szt.
jogurt naturalny	4 łyżki

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Sałatę kroimy w paseczki. Kurczaka pokrojonego w kostkę podsmażamy razem z przyprawą gyroz. Nastepnie dorzucamy na patelnię słonecznik. Na talerzu kładziemy sałatę wsypujemy kukurydzę, ogórki okrojone w kostkę i podsmażonego z nasionami kurczaka. Sos: Wszystkie składniki mieszamy na jednolitą masę. Wszystko polewamy sosem czosnkowym.