

Sałatka z grillowanym kurczakiem



MUFINKA79



CZAS
PRZYGOTOWANIA
30 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

Pierś z kurczaka pojedyncza	3 sztuki
mieszanka świeżych sałat	1 opakowanie
pomidorki cherry	1 garść
ogórek	1/2 sztuki
papryka czerwona	1/2 sztuki
ser feta	100 gramów
Oregano suszone Prymat	1 łyżeczka
Tymianek suszony Prymat	1 łyżeczka
Papryka słodka mielona Prymat	1 łyżeczka
Sól morska jodowana drobnoziarnista Prymat	do smaku
Pieprz kolorowy Prymat w młynku	do smaku
olej do smażenia	

Sos sałatkowy:

majonez	2 łyżki
jogurt naturalny	2 łyżki
ketchup	1 łyżka
Musztarda sarepska Prymat	1 łyżeczka
czosnek	1 mały ząbek
Pieprz kolorowy Prymat w młynku	1 szczypta

Przygotowanie mięsa:

Filety z piersi kurczaka myjemy i osuszamy. Nacieramy oregano, tymiankiem, solą, pieprzem, słodką papryką i niewielką ilością oleju. Odstawiamy na około 30 minut do zamarynowania.

Po tym czasie kurczaka grillujemy lub smażymy przez około 5-7 minut z jednej strony i przez około 5 minut z drugiej. Po usmażeniu odstawiamy mięso na około 5 minut.

Przygotowanie sałatki:

Umytą i osuszoną mieszankę sałat wykładamy na trzy talerze. Na środku każdego talerza, na sałacie układamy po porcji ugrillowanego kurczaka, którą wcześniej kroimy w ukośne plastry. Pomidory kroimy w ćwiartki, ogórka w ukośne, grubsze plastry, paprykę w paseczki i układamy na sałacie.

W misce łączymy majonez, jogurt, ketchup, musztardę i przeciśnięty przez praskę czosnek. Doprawiamy do smaku świeżo mielonym kolorowym pieprzem i polewamy sałatkę. Całość posypujemy pokruszonym serem białym. Podajemy od razu.

Smacznego!