

Fantazja sałatkowa 5 - wykwintna



AIDA



CZAS
PRZYGOTOWANIA
30 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
1 - 2

SKŁADNIKI

mix sałat	1 op
marchew	1 szt.
pestki słonecznika	do smaku
pomidor	1-2 szt.
ser pleśniowy np Lazur zielony	1 op.
smażona pierś kurczaka	1 szt.
Sos miodowy do sałatek	do smaku
przyprawa kebab- gyros Prymat	do smaku
ogórek zielony	1 szt.
oliwa	do smaku
papryka czerwona	1 szt.
kiełki fasoli mung	do smaku

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Pierś z kurczaka myjemy i suszymy. Nacieramy przyprawą kebab-gyros polewamy oliwą i odstawiamy na parę godzin (ew 30 minut). Smażymy na patelni już bez dodatku tłuszczu. Zostawiamy aby ostygła a następnie kroimy na kawałki. Sałatę rozkładamy na talerzach, marchew obieramy i trzemy na tarce na dużych oczkach - posypujemy sałatę. Paprykę myjemy i kroimy na kawałki. Ogórka obieramy i kroimy w plasterki, pomidory kroimy na kawałki. Wszystko rozkładamy na sałacie. Na wierzch sypimy kiełki. Ser kroimy na kawałki, i rozkładamy razem z usmażoną pierś kurczaka. Posypujemy pestkami uprażonymi na gorącej patelni (bez tłuszczu). Wszystko polewamy Sosem miodowym. Sałatka w wersji \"wykwintnej\" :)