



SAŁATKA Z GRILLOWANYM LUB SMAŻONYM INDYKIEM I KARMELIZOWANYMI FIGAMI

Przygotowanie:

Pierś z indyka pokrój na dwa sznycelki i zamarynuj je w mieszance odrobiny sosu sojowego, tymianku oraz curry. Ugrilluj lub usmaż na patelni. Z fig usuń ogonki. Przekrój je na połówki. Rozgrzej delikatnie masło na patelni i dosyp półtorej łyżki cukru. Owoce ułóż na płaskiej stronie i zwiększ płomień po patelni. Gdy figi po obu stronach będą złociste zdejmij je z patelni. Na półmisku wyłóż mieszankę sałat dodaj pokrojone pomidorki, ser oraz cykorie i owoce. Zmiksuj wszystkie składniki dressingu i polej nimi sałatę.

Składniki:

1 opakowanie **Mieszanki sałat Fit&Easy Family**
200 g filetu z indyka
4 dojrzałe figi
3 plastry ananasa
2 łyżki masła
Łyżka cukru
2 małe cykorie
10 pomidorków koktajlowych
100 g sera cheddar
½ łyżeczki curry, ½ łyżeczki posiekanego tymianku, sól, pieprz, odrobina sosu sojowego

Dressing:

2/3 szklanki jogurtu
Garść świeżej kolendry
Garść posiekanej natki pietruszki
1 duży ząbek czosnku
Łyżeczka soku z cytryny
Sól, pieprz