

PRZEPISY FIT&EASY



SAŁATKA Z JARMUŻU Z PIERSIĄ KURCZAKA I DRESSINGIEM KOLENDROWYM

Przygotowanie:

Jarmuż ugotuj do miękkości w osolonej wodzie, następnie wystudź go w wodzie z kostkami lodu. Kurczaka dopraw solą i pieprzem, usmaż na patelni grillowej. Pomidorki pokrój w ćwiartki.

Dressing

Kolendrę zmiksuj z oliwą, dopraw do smaku sokiem z cytryny, solą, pieprzem oraz cukrem. Jarmuż wymieszaj z listkami rukoli, na wierzchu połóż kawałki kurczaka i fety, polej dressingiem. Możesz także posypać pestkami dyni lub słonecznika.

Składniki:

200 g **Jarmużu Fit&Easy**
200 g piersi z kurczaka
100 g pomidorów koktajlowych
50 g **Rukoli Fit&Easy**
100 g sera feta
100 ml oliwy z oliwek
50 g świeżej kolendry
Sok z 1/2 cytryny lub limonki
Sól
Pieprz
Cukier