# Milenijna sałatka szefa kuchni

Ta klasyczna sałatka zawiera zdrowe dodatki – zielone warzywa liściaste, pieczoną kolorową paprykę, chude mięso z piersi kurczaka i kozi ser.

---

**SKALA TRUDNOŚCI:**

Łatwe

**CZAS PRZYGOTOWANIA:**

30 minut

**LICZBA PORCJI:**

6

---

**SKŁADNIKI:**

2 filety z piersi kurczaka, bez skóry
1 sałata rzymska
130 g młodych liści rukoli
170 g chudej wędzonej szynki pokrojonej w paski
1 pieczona żółta papryka, pokrojona w paski
1 pieczona pomarańczowa papryka, pokrojona w paski
18 pomidorków koktajlowych cherry, przekrojonych na pół
80 g pokruszonego koziego sera
1/2 szklanki oliwy z oliwek extra virgin
1/4 szklanki octu balsamicznego
1 łyżeczka musztardy dijon

1 rozgnieciony ząbek czosnku
3/4 łyżeczki suszonego estragonu
1/4 łyżeczki soli

**PRZYGOTOWANIE:**

1) Gotować mięso w średniej wielkości rondlu, w lekko osolonej wodzie, na wolnym ogniu bez przykrycia 10 minut, aż będzie ugotowane. Wyjąć.

2) Liście sałaty rozłożyć równo na 6 talerzy. Na środku każdego położyć liście rukoli. Mięso pokroić wzdłuż na cienkie paski. Na każdym talerzu ułożyć kawałki kurczaka, szynki, papryki, pomidorków i sera.

3) Przygotować sos – wymieszać oliwę, ocet balsamiczny, musztardę, czosnek, estragon i sól. Polać sałatkę sosem i podawać.

**WARTOŚCI ODŻYWCZE:**

1 porcja zawiera: 331 kcal, 18 g białka, 12 g węglowodanów, 25 g tłuszczów, 7 g NNKT, 45 mg cholesterolu, 2 g błonnika, 587 mg sodu

*Źródło zdjęcia: Adobe Stock*