Sałatka Cezara

To ciekawsza wersja klasycznej sałatki Cezar z dodatkiem kaparów i anchois.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

30 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

1 łyżka łagodnego chili w proszku
1/4 łyżeczki mielonego kminu rzymskiego
1/4 łyżeczki soli
1/2 łyżeczki cukru
1 mała bagietka, pokrojona w małą kostkę
2 łyżki oliwy z oliwek
750 g piersi kurczaka, bez skóry i kości
125 g chudego majonezu
50 g parmezanu, startego
2 łyżeczki soku z cytryny
1 łyżka kaparów, osączonych
1/2 łyżeczki pasty z anchois
2 główki małej sałaty rzymskiej, porwane

PRZYGOTOWANIE:

1) Rozgrzać piekarnik do 200ºC. Wymieszać w miseczce chili w proszku z kminem rzymskim, solą i cukrem. Wsypać 1 łyżkę mieszanki przypraw do dużej miski. Dodać kostki bagietki i 1 łyżkę oliwy, wymieszać. Przełożyć kostki na blachę do pieczenia i piec 10 minut, aż się przyrumienią. Zamieszać grzanki w połowie czasu pieczenia.

2) Natrzeć piersi kurczaka z obu stron resztą mieszanki przypraw. Rozgrzać pozostałą oliwę na patelni o nieprzywierającym dnie. Włożyć piersi, smażyć 15 minut. Odwracać mięso od czasu do czasu, wyjąć z patelni. Nie wylewać sosu, który powstanie podczas smażenia. Gdy mięso przestygnie, pokroić je ukośnie na kawałki.

3) Wymieszać w dużej misce majonez z parmezanem, sokiem z cytryny, kaparami, pastą z anchois i sokami z patelni. Wrzucić liście sałaty i grzanki, dokładnie wszystko wymieszać. Rozłożyć sałatkę Cezara na talerzach. Na wierzchu ułożyć kawałki mięsa.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 539 kcal, 48 g białka, 29 g tłuszczów (w tym 8 g NKT), 21 g węglowodanów (w tym 7 g cukrów), 866 mg sodu, 2 g błonnika

Źródło zdjęcia: Shutterstock