Sałatka z grillowanym kurczakiem

Słodkie mango, mięso kurczaka i warzywa sałatkowe są bogate w przeciwutleniacze.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

25 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

60 ml świeżo wyciśniętego soku z pomarańczy
3 łyżki świeżo wyciśniętego soku z limonki
2 łyżki oliwy z oliwek
1 łyżka białego octu winnego
1/2 łyżeczki musztardy dijon
3/4 łyżeczki soli
mielony czarny pieprz
375 g filetów z piersi kurczaka
1 mango, obrane i pokrojone w cienkie cząstki
1/2 ogórka, pozbawionego nasion, pokrojonego w cienkie plasterki
1 czerwona cebula, pokrojona w piórka

150 g mieszanki różnych rodzajów sałaty

PRZYGOTOWANIE:

1) Wymieszać w misce soki z pomarańczy i limonki z oliwą, octem, musztardą, solą i pieprzem. Odlać 50 ml przygotowanego sosu do osobnej miski. Obtoczyć w nim filety, przykryć i wstawić na godzinę do lodówki.

2) Rozgrzać niezbyt mocno grill. Piec filety 3 minuty z każdej strony, aż się przyrumienią. W połowie pieczenia polać marynatą. Przełożyć na deskę do krojenia. Pokroić w grube plastry.

3) Wymieszać w dużej misce resztę sosu z cząstkami mango, ogórkiem i cebulą. Wrzucić kurczaka. Podawać na liściach sałaty.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 222 kcal, 22 g białka, 10 g tłuszczów, 2 g tłuszczów nasyconych, 11 g węglowodanów, 2 g błonnika, 0,9 g soli

Źródło zdjęcia: Shutterstock