

Sałatka z kurczaka, pomidorów i fety

Do tej sałatki tuż przed podaniem można dodać awokado pokrojone w plastry i podać ją z chrupiącym chlebem.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

25 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

4 piersi kurczaka, bez skóry i kości
250 g pomidorków koktajlowych cherry
2 łyżki soku z cytryny
230 g sera feta marynowanego w oliwie
15 g małych listków bazylii

PRZYGOTOWANIE:

1) Przekroić piersi kurczaka wzdłuż i w poprzek na pół. Rozgrzać 1 łyżkę oliwy na patelni z nieprzywierającym dnem. Smażyć mięso porcjami po 3 minuty z każdej strony, aż z wierzchu będzie przyrumienione, a w środku upieczone.

Przełożyć na talerz.

2) Przekroić pomidorki na pół. Włożyć je na patelnię i lekko podsmażyć 2 minuty, żeby trochę zmiękły. Skropić pomidorki połową soku z cytryny i przełożyć na kurczaka.

3) Odsączyć fetę i zachować 2 łyżki oliwy do sosu. Dodać ser do kurczaka razem z listkami bazylii.

4) Wymieszać oliwę z pozostałym sokiem z cytryny. Doprawić solą oraz świeżo zmielonym pieprzem i połączyć sałatkę.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 460 kcal, 49 g białka, 28 g tłuszczów (10 g NKT), 2 g węglowodanów (2 g cukrów), 1 g błonnika, 500 mg sodu