

Sałatka z kurczaka z orzo

Ta pyszna sałatka, którą można z łatwością przygotować w 20 minut będzie bardzo odżywczym śniadaniem.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

20 minut

LICZBA PORCJI:

8

SKŁADNIKI:

500 g makaronu orzo lub risoni
1 łyżka skórki otartej z cytryny
160 ml soku z cytryny (z 6 cytryn)
125 ml oliwy z oliwek
2 łyżeczki soli
600 g ugotowanych piersi kurczaka lub udek, rozdrobnionych
2 czerwone papryki, pokrojone w drobną kostkę
600 g cieciorzki z puszki, osączonej i opłukanej
500 g pomidorków koktajlowych, przekrojonych na pół
4 łyżki koperku, pokrojonego
6 cebul dymek, cienko pokrojonych

PRZYGOTOWANIE:

- 1) Zagotować wodę w rondlu, wrzucić makaron orzo i gotować zgodnie z instrukcją na opakowaniu, aż będzie al dente. Odcedzić.
- 2) Wymieszać w dużej misce skórkę i sok z cytryny z oliwą i solą. Wrzucić gorący makaron, połączyć z sosem.
- 3) Dodać pozostałe składniki. Wymieszać sałatkę. Podawać na ciepło lub na zimno.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 425 kcal, 29 g białka, 7 g tłuszczów (w tym 2 g NKT), 59 g węglowodanów (w tym 4 g cukrów), 796 mg sodu, 4 g błonnika

Źródło zdjęcia: Shutterstock