

Sałatka z kurczakiem, pomarańczą i grejpfrutem

Gdy w chłodny zimowy dzień podamy tę kolorową sałatkę z kawałkami pomarańczy i grejpfrutów, przypomni nam się lato. Połączenie świeżego smaku cytrusów oraz czerwonej cebuli i oliwek jest wyśmienite.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

30 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

3 pomarańcze

2 różowe grejpfruty

60 ml oliwy z oliwek

1 łyżka octu balsamicznego

2 łyżeczki musztardy dijon

1/2 łyżeczki soli

300 g ugotowanych piersi lub udek kurczaka, rozdrobnionych

80 g oliwek kalamata, bez pestek, pokrojonych

1/2 czerwonej cebuli, drobno pokrojonej

125 g sałaty

PRZYGOTOWANIE:

1) Pomarańcze i grejpfruty obrać ze skórki, oczyścić z albedo, podzielić na części. Błony z części zdejmować nad miską, żeby ściekał do niej sok. Włożyć segmenty do miseczki. Odmierzyć 60 ml soku, wlać do dużej salaterki (resztę soku wykorzystać do innych potraw).

2) Dodać do salaterki oliwę, ocet balsamiczny, musztardę i sól, energicznie wymieszać sos. Wrzucić rozdrobnione mięso, oliwki, cebulę, sałatę oraz kawałki pomarańczy i grejpfruta. Wymieszać sałatkę i podawać.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 390 kcal, 24 g białka, 24 g tłuszczów (w tym 4 g NKT), 18 g węglowodanów (w tym 15 g cukrów), 702 mg sodu, 3 g błonnika