



Tekst i zdjęcie: **natalina4** - Srebrny Szef Kuchni
(2450)

Sałatka drobiowa z truskawkami .

Aby skrócić czas oczekiwania na obiad , a jednocześnie pobudzić apetyt , zaserwuj lekką sałatkę

Czas przygotowania: do 30 min

Stopień trudności: Łatwe

Pora dnia: Przekąska

Liczba porcji: więcej

Składniki:

- filet z kurczaka, 2 szt.
- sól, 1 łyżecz.
- mielony pieprz, 1 łyżecz.
- olej, 1 łyżk.
- zioła prowansalskie, 2 łyżk.
- szczypiorek, 1 szt.
- natka pietruszki, 1 szt.
- koperek, 1 szt.
- jogurt naturalny, 25 dag
- limonka, 1 szt.
- sałata, 1 szt.
- truskawka, 30 dag
- ogórek , 1 szt.

Sposób przygotowania:

1 . Mięso opłucz , pokrój w plasterki i obsmaż na oleju . Następnie oprósz ziołami prowansalskimi , solą , pieprzem i smaź przez kolejne 5 minut .2 . Truskawki umyj i pokrój w ćwiartki . Ogórka sparz i pokrój w cienkie plasterki .3 . Sałatę porwij na kawałki , wymieszaj z ćwiartkami truskawek i plasterkami ogórka . Obłóż plastrami mięsa . 4 . Drobnoposiekany szczypiorek połącz z posiekaną natką pietruszki i pokrojonym koperkiem . Posól . Całość zalej z wyciśniętym sokiem z limonki . 5 . Sałatkę serwuj w salaterce , polaną wcześniej przygotowanym sosem .

