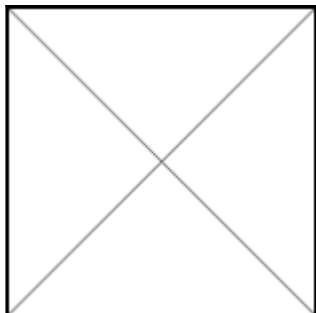




Tekst i zdjęcie: **czygrysek** - Szef Kuchni (1280)

Sałatka z brokułem i rzodkiewką

Sałatka z brokułem i rzodkiewką

Składniki:

- płatki migdałowe, 4 łyżk.
- Śmietana 18% , 3 łyżk.
- majonez, 5 łyżk.
- feta, 1 szt.
- fasola czerwona w puszcze, 1 szt.
- ogórek , 1 szt.
- rzodkiew (pęczek), 1 szt.
- filet z kurczaka, 1 szt.
- brokuł, 1 szt.

Sposób przygotowania:

Brokuł podzielić na różyczki i ugotować w lekko osolonej wodzie. Filet z kurczaka pokroić w kostkę i usmażyć na oliwie z dodatkiem Vegety. Rzodkiewkę pokroić w bardzo cienkie plasterki. Ogórek świeży pokroić w kostkę. Ser feta pokroić w kostkę. W misce (najlepiej przezroczystej) układać warstwami: brokuł-kurczak-rzodkiewka-ogórek-fasola-feta. Zrobić z majonezu i śmietany sos i połączyć po wierzchu sałatki. Na końcu posypać wierzch prażonymi płatkami migdałów.

