

Kolorowa fit sałatka

SKŁADNIKI:

- pierś z kurczaka
- 3 garście rukoli
- awokado
- ok 6 suszonych pomidorów
- ser lazur
- pestki słonecznika (ok 3 łyżki)

SOS:

- 3 łyżeczki miodu
- 3 łyżeczki soku z cytryny
- 1,5 łyżeczki musztardy

SPOSÓB WYKONANIA:

1. Pierś z kurczaka kroimy w kostkę.
2. Posypujemy przyprawą do gyrosa lub przyprawami, które lubimy i smażymy na oleju kokosowym.
3. Pozostałe składniki kroimy na mniejsze kawałki.
4. Na talerzu układamy w kolejności: rukolę, kawałki usmażonego kurczaka, pokrojone w kostkę awokado, suszone pomidory, ser lazur i wszystko posypujemy pestkami słonecznika.
5. Składniki sosu łączymy i polewamy sałatkę.

