



Ania Gotuje
Tylko najlepsze przepisy

Sałatka cezarska

Czas przygotowania: 30 minut

Liczba porcji: 6 sporych porcji

W 100 g:


Wartość energetyczna	200 kcal
Węglowodany	7 g
- W tym cukry	1 g
Białko	14 g
Tłuszcze	13 g

Składniki na sałatkę cezarską

- ☐ 2 średnie sałaty rzymskie
- ☐ pół długiej bagietki pszennej
- ☐ 1 podwójna pierś z kurczaka - do 600 g
- ☐ 2 łyżki oleju do smażenia lub oliwy
- ☐ 50 g drobno tartego parmezanu

Składniki na sos cezarski

- ☐ 7 łyżek dobrej jakości majonezu - około 160 g
- ☐ 1 płaska łyżka ostrej musztardy - około 15 g
- ☐ 1 spory ząbek czosnku - około 7 g
- ☐ 2 łyżki soku z cytryny
- ☐ 1 łyżka sosu worcestershire lub 1 filet anchois z sardeli
- ☐ 4 łyżki drobno tartego parmezanu - około 35 g
- ☐ ewentualne dodatki: szczypta pieprzu oraz czerwony ocet winny

 Ukryj zdjęcia

Sałatka cezarska

Szklanka ma u mnie pojemność 250 ml.

Warzywa ważone były przed ewentualnym obraniem/przygotowaniem.

Kalorie policzone zostały na podstawie użytych przeze mnie składników. Jest to więc orientacyjna liczba kalorii liczona na podstawie produktów, których użyłam w danym przepisie. Z podanej ilości składników otrzymasz około sześciu porcji sałatki cezarskiej z kurczakiem.

Przed szykowaniem sałatki cezarskiej zachęcam też do przeczytania najpierw całego wpisu. W treści podaję bowiem kilka ciekawych porad dotyczących składników oraz ich zamienników. Być może zapragniesz przygotować sałatę z jajkiem na twardo, boczkiem lub nawet z krewetkami.

Sałatka cesar przepis

W pierwszej kolejności przygotuj sos. Aby go zrobić należy wymieszać ze sobą wszystkie składniki: 7 łyżek dobrej jakości majonezu; 1 płaska łyżka ostrej musztardy; 1 spory ząbek czosnku przeciśnięty przez praskę; 2 łyżki soku z cytryny lub łyżka soku z cytryny i łyżka octu z czerwonego wina; 1 łyżka sosu worcestershire lub 1 filet anchois z sardeli; 4 łyżki drobno tartego parmezanu.

Porada: Zapraszam po bardzo dokładny przepis na sos cesar, w którym znajdziesz wiele ciekawych porad. Jeśli sałatkę posypiesz sporą ilością parmezanu, to możesz go pominąć w składnikach na sos.

W oryginalnej sałatce cesar nie ma kurczaka, więc możesz szykować sałatkę tak jak ja lub też pominąć kurczaka w składnikach. Jeśli jednak zdecydujesz się na wersję z podsmażonymi filetami, to dwa filety (cała pierś z kurczaka) oczyść z ewentualnych chrząstek i włókien. Mięso pokrój na spore kawałki podobnej wielkości (u mnie większe i podłużne). Kawałki mięsa oprószyć odrobiną pieprzu.

Średniej wielkości patelnię nagrzej. Ustaw wyższą niż średnia moc palnika. Wlej łyżkę oleju do smażenia lub oliwy. Na mocno nagrzanym tłuszczu kładź ostrożnie kawałki filetów. Mięso podsmażaj tak na rumiano po około trzy minuty na stronę. Usmażone filety pokój na kawałki na jeden kęs.

Porada: Ponieważ fileciki i tak po usmażeniu kroimy na kawałki, to możesz dla pewności zdjąć na chwilę filet z patelni i przekroić go na środku. Jeśli mięso jest już w środku białe i dosmażone, to można je zdejmować. W ten sposób mięso będzie soczyste i usmażysz je w idealnym czasie.

Patelnię po kurczaku oczyść kawałkiem ręcznika papierowego lub też użyj innej, większej patelni. Pół długiej bagietki (może być już lekko czerstwa) pokrój na kromki, a potem na mniejsze kawałki/kosteczkę pod grzanki i umieść na patelni. Ustaw średnią moc i praż kawałki bagietki, aż lekko się zarumienią. Po chwili możesz też polać całość łyżką oliwy. Staraj się często "mieszać" grzanki, by równomiernie się rumieniły. Grzanki do sałatki cezara szykujemy bez przypraw. Powinny być idealnie rumiane i chrupiące w niecałe 7 minut.

Dwie sałaty rzymskie "obierz" z liści. Listki przepłucz pod zimną wodą i "otrzep" a następnie każdy listek porwij w dłoniach na mniejsze kawałki. Zazwyczaj usuwam tylko grubszy nerw przy większych liściach wierzchnich. Wszystkie kawałki sałaty umieść w dużej misce. Wlej do niej część sosu cezara i wymieszaj całość.

Możesz rozdzielić sałatę w sosie na mniejsze porcje lub też szykować dalej całość w jednej, dużej misce. Wystarczy już tylko wyłożyć do miski/na talerze kawałki kurczaka oraz grzanki. Sałatkę posyp bardzo drobno tartym parmezanem i polej resztą sosu.

Sałatka cezara jest gotowa do podania. Będzie idealna jako przystawka, podwieczorek lub kolacja. W wersji z kurczakiem może być też podana na obiad. Szykowałam ją już nie tylko z filetemi z kurczaka, ale i z jajkami gotowanymi na twardo oraz plasterkami smażonego boczku. Bardzo ciekawa wychodzi nawet z zarumienionymi kosteczkami tufu oraz z krewetkami smażonymi na patelni.
Smacznego.

Dziękuję za wspólne gotowanie.

Będzie mi miło jeżeli dodasz komentarz ze zdjęciem. Ania

