

SALATA CU PUI



PREPARARE

10 minute



GATIRE

20 minute

TIMPUL TOTAL

30 minute



CATEGORIE

Salata

BUCATARIE
Internationala



SERVIRE

6 portii

CALORII

357 kcal

INGREDIENTE:

1 piept de pui

500 g roşii

1 salată verde
1 legătură ceapă verde
1 legătură usturoi verde
1 lămâie
3 linguri ulei de măsline
coriandru proaspăt
boia de ardei dulce
sare
piper

1. Prăjește puiul

- . Feliază **1 piept de pui** și condimentează-l cu **boia de ardei dulce** și **piper**.
- . Prăjește-l într-o tigaie antiaderentă, la foc mediu.

- . Lasă puiul să se răcească, apoi taie-l cubulețe.

2. Taie legumele

- . Spală și taie **500 g roșii, 1 salată verde, 1 legătură ceapă verde, 1 legătură usturoi verde** și pune-le într-un castron mare.
- . Amestecă **3 linguri de ulei de măsline** cu puțină **sare, piper**, sucul de la **o lămâie** și **coriandru proaspăt** tocat mărunt.

3. Finalizează salata

- . Adaugă puiul peste verdețuri.
- . Completează cu dressing-ul și amestecă.