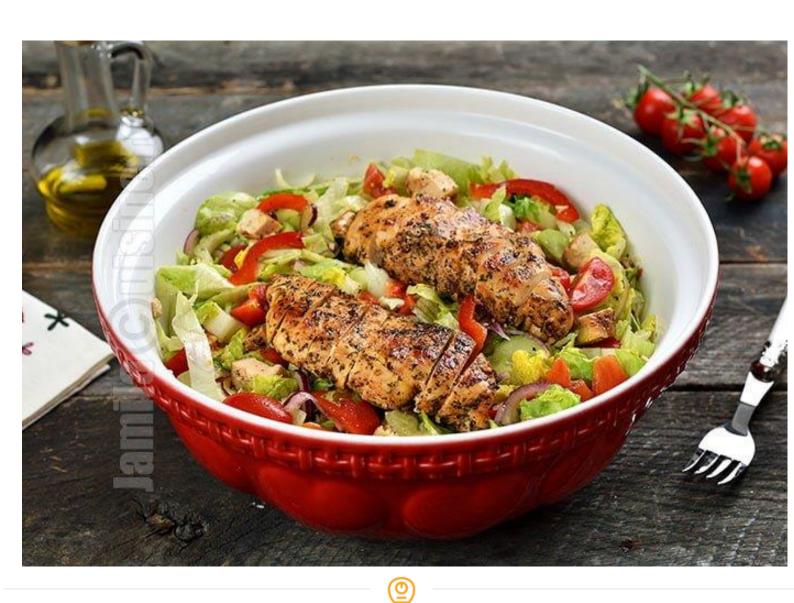
SALATA CU PUI



PREPARARE 10 minute GATIRE
20 minute

TIMPUL TOTAL
30 minute

습

CATEGORIE Salata BUCATARIE Internationala SERVIRE 6 portii CALORII 357 kcal

INGREDIENTE:

1 piept de pui 500 g roșii

- 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 şi condimentează-l cu boia de ardei dulce şi 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 întrun 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.