

C01-B Salad: Chicken (100g) & Creamy Dressing

Variant: Chicken Base | Creamy Dressing | Fresh Croutons Focus: High Protein, Macro Flex.

1. Ingredient Scaling / सामग्री माप

Ingredient	1 Portion	2 Portions	4 Portions
Chicken (Raw)	120g	240g	480g
Lettuce	300g	600g	1.2kg
Veggies (Tomato/Onion/Corn)	1 Small each + 2 tbsp Corn	2 Small each + 4 tbsp Corn	4 Small each + 8 tbsp Corn
Curd (Hung)	2 tbsp	4 tbsp	8 tbsp

2. Topping Prep: Fresh Croutons / ताजे क्राउटन्स

- Cut: Dice 1 slice(per serving) of Whole Wheat bread into small cubes.
- Cook: Roast on tawa or Air fry until crisp.

निर्देश: ब्रेड के टुकड़े करें और कुरकुरा होने तक भूनें।

3. Protein Prep: Chicken / चिकन की तैयारी

- Cut: 1-inch cubes (Boneless).
- Season: Salt, Pepper, Turmeric, Lemon Juice.
- Method A (Pan-Sear): Heat pan with 1 tsp Oil. Cook on medium heat for 6-8 mins.

पैन: 1 चम्मच तेल में 6-8 मिनट तक पकाएं।

- Method B (Air Fryer): Preheat to 180°C. Cook for 10-12 mins.

एयर फ्रायर: 180°C पर 10-12 मिनट पकाएं।

4. Vegetable Prep / सब्जियों की तैयारी

- Lettuce: Wash thoroughly in cold water to remove grit. Spin dry or pat dry completely with a towel (Crucial for crunch). Chop into bite-sized pieces.
- Tomato & Onion: Dice tomatoes into medium chunks. Finely chop or slice onions.

- **Corn:** Boil or steam sweet corn kernels until tender. Drain well to remove excess water.

निर्देश: लेटस को ठंडे पानी से धोकर पूरी तरह सुखा लें (गीला न छोड़ें) और काटें। टमाटर और प्याज काटें। कॉर्न को उबालकर पानी निकाल दें।

5. Dressing: Creamy / क्रीमी ड्रेसिंग

- **Mix:** 2 tbsp Hung Curd + 1/2 tsp Mustard + 1 tsp Lemon Juice + Salt + Pepper.
- **Whisk:** Beat until smooth.

मिक्स: दही, मस्टर्ड, नींबू, नमक और काली मिर्च को फेंटें।

6. Assembly / असेंबली

1. **Base:** Combine prepared Lettuce, Tomato, Onion, Corn in a large bowl.
2. **Add:** Cooked Chicken and Dressing. Toss well.
3. **Top:** Add Fresh Croutons, Grated Parmesan, and Cilantro.
4. **Serve:** Add a Lemon wedge.

परोसें: सब्जी, चिकन और ड्रेसिंग मिलाएं। ऊपर से क्राउटन्स, परमेसन और धनिया डालें।