

C01-B Salad: Chicken (100g) & Vinaigrette

Variant: Chicken Base | Vinaigrette Dressing | Fresh Croutons Focus: High Protein, Lean.

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 |
| Dressing (Oil) | 1 tbsp (15ml) | 2 tbsp | 4 tbsp |

2. Topping Prep: Fresh Croutons / ताज़े 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 until fully cooked.

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: Vinaigrette / विनेगर ड्रेसिंग

- **Mix:** 1 tbsp Olive Oil + 1 tsp Vinegar + 1 tsp Lemon Juice + 1/2 tsp Mustard + Salt + Pepper.
- **Whisk:** Beat vigorously until emulsified.

मिक्स: तेल, सिरका, नींबू, मस्टर्ड, नमक, 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।