
Sałatka dietetyczna

Dodano: 2000-01-01 00:00:00

Język: Polski

Odwiedzono: 7630 razy.

szklanka ryżu

1 kubek jogurtu naturalnego,

piersz z kurczaka ugotowana z curry, pokrojona w kostkę,

puszka kukurydzy,

3 strąki papryki kolorowej pokrojonej w słupki

SOS:

jogurt,

2 łyżki majonezu,

pomarańcza pokrojona w kostkę,

sok z cytryny.

sól, pieprz

Ryż ugotować . Piersi z kurczaka ugotować z curry i pokroić w kostkę. Połączyć kukurydzę z ryżem i kurczakiem. Paprykę oczyścić , pokroić w słupki i wymieszać z ryżem. Sporządzić sos i doprawić sałatkę.