
Sałatka z kurczaka z owocami

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

Język: Polski

Odwiedzono: 4571 razy.

1 cała pierś z kurczaka,
1 łyżeczka masła lub oleju,
1/2 ząbka czosnku,
1 żółta papryka,
1/2 średniego ogórka,
1 łodyga selera naciowego,
1 szklanka niedużych truskawek,
2 plastry ananasa lub 2 połówki
brzoskwini z puszki,
1/2 pomarańczy,
1/2 puszki kukurydzy,
4 łyżki majonezu,
2 łyżki jogurtu naturalnego,
pieprz, sól

Pierś z kurczaka natrzeć solą, czosnkiem, posmarować masłem lub olejem i upiec. Pokroić w drobną kostkę o boku ok. 1,5 cm.

Paprykę, ogórek, ananasa lub brzoskwinię, a także pomarańczę pokroić w kostkę tej samej wielkości; łodygę selera w cienkie paseczki.

Kukurydzę odsączyć z zalewy.

Wymieszać wszystkie składniki, dodać truskawki pozostawiając kilka do przybrania.

Dodać majonez wymieszany z jogurtem i doprawiony solą z pieprzem. Lekko wymieszać .

Wierzch przybrać pozostawionymi truskawkami. Schłodzić w lodówce przez ok. 1/2 godziny.

Sałatkę przybraną zielonymi liśćmi, podawać jako przystawkę lub danie na kolację.

"Zwierciadło"