

# Porcja witamin - sałatka



Autor: **marianna1289**  
Przepisów: **422** Ocena: **2124**

5-6 os. 60 min łatwe tanie



## Składniki:

- Filet z kurczaka - 1 szt.
- Awokado - 1 szt.
- Rukola - 50 g
- Ser feta - 150 g
- Pomarańcza - 1/2 szt
- Granat - 1/2 szt.
- Jogurt naturalny gęsty - 150 g
- Przyprawa gyros
- Przyprawa do sałatek
- Sól, pieprz czarny mielony
- Olej do smażenia

## Sposób przygotowania:

- 1 Fileta umyć, pokroić w kostkę, doprawić solą, pieprzem, przyprawą gyros. Na patelni rozgrzać trochę oleju, wrzucić kostki fileta, usmażyć, przełożyć do miseczki. Awokado umyć obrać, pokroić w kostkę, umieścić w drugiej miseczce. Ser feta osączyć z zalewy. Pomarańczę obrać pokroić w kostkę. Pestki granata wyłuskać.
- 2 Sałatkę przygotowujemy każdą porcję oddzielnie, dlatego składniki dzielimy na 5 porcji. Na talerzu układamy porcję rukoli, lekko solimy, na niej porcję kostek fileta.



- 3 Dodajemy porcję sera, awokado, pomarańczy, lekko doprawiając solą i pieprzem.



- ④ Tuż przed podaniem dodajemy pestki granata, kleksy jogurtu posypane przyprawą do sałatek.



Twoje notatki do przepisu: