

Sałatka z kurczakiem na obiad lub do pracy



Autor: **UwagaBabciaEwa**
Przepisów: **130** Ocena: **78015**



5-6 os.



30 min



łatwe



przystępne

Składniki:

- 200 g kaszy bulgur (przed gotowaniem), może być inna
- około 500 g piersi z kurczaka – gotowanej lub pieczonej
- 1 papryka czerwona
- 1 ogórek sałatkowy
- 1 cebula czerwona
- 1 usiekany pęczek natki pietruszki
- 1 kostka sera feta (favita) około 270 gramów
- 2 łyżki soku z cytryny
- 50 ml oliwy lub oleju sałatkowego
- 1 łyżeczka oregano
- sól, pieprz

Sposób przygotowania:

- 1 Pierś z kurczaka gotuję do miękkości mięsa, do gotowania dodałam sól, pieprz, paprykę słodką, paprykę ostrą, pieprz ziołowy, tymianek. Ugotowaną wyjmuję z wody i odstawiam do wystudzenia.
Pierś możemy również upiec.

Kaszę gotuję według przepisu na opakowaniu, ugotowaną przekładam do miski i odstawiam do wystudzenia.

- 2 Umytą i oczyszczoną z gniazd nasiennych paprykę kroję w kostkę i dodaję do kaszy. Ogórka dokładnie myję i kroję razem ze skórką. Ogórka kroję w ćwiartki. Cebulę kroję w piórka. Ser feta możemy pokruszyć lub pokroić w kostkę. Pierś z kurczaka drobno kroję.

Do sałatki dodaję natkę pietruszki, sok z cytryny, oliwę, doprawiam przyprawami i dokładnie mieszam. Sałatka jest gotowa.

Sałatka z kurczakiem i kaszą jest gotowa, można podawać. Życzę smacznego.
Pozdrawiam Babcia Ewa

Twoje notatki do przepisu: