

# Sałatka z pierśią kurczaka



Autor: **Swiat\_i\_ludzie**  
Przepisów: **1545** Ocena: **13227**



3-4 os.



60 min



łatwe



przystępne



## Składniki:

- 25 dag piersi z kurczaka
- 1 średnia marchewka
- 1 l bulionu warzywnego
- 1 puszki groszku konserwowego
- 5 małych ogórków konserwowych
- 1 strąka czerwonej papryki
- 1 mały por
- 3 plastry ananasa z puszki
- 4 łyżki majonezu
- 4 łyżki gęstego jogurtu naturalnego
- 1 łyżeczka musztardy
- 1 pęczek szczypiorku
- sól
- pieprz

## Sposób przygotowania:

- 1 Marchewkę obierz i umyj. Do garnka wlej bulion, dodaj marchewkę oraz umytą pierś z kurczaka. Gotuj ok. 20 min, wystudź. Groszek osącz na sicie z nadmiaru zalewy. Z pora usuń wierzchnie liście, umyj go i pokrój w półtalarki.
- 2 Jogurt wymieszaj z majonezem i musztardą. Dopraw do smaku solą oraz pieprzem. Marchewkę, ogórki konserwowe, kurczaka, ananasy oraz paprykę pokrój w kostkę. Przełóż do miski, dodaj groszek i por. Wymieszaj, dopraw do smaku solą oraz pieprzem.
- 3 Na koniec dodaj sos jogurtowo-majonezowy. Dokładnie wymieszaj. Dno miseczki wyłóż umyтым szczypiorkiem. Powinien wystawać ponad brzeg naczynia. Przełóż do niego sałatkę. Wstaw do lodówki.
- 4 : **40 minut. Porcja: 250 kilokalorii.**

Źródło: Świat i Ludzie

Twoje notatki do przepisu: