



Začin C Pileća salata

Sastojci

- 300 g Pileće belo meso
- 1 sup. Kašika Maslinovo ulje
- 150 g Grčki jogurt
- 70 g Mladi sir
- 1 Krastavac
- 1 glava Zelena Salata
- 1 Paradajz
- 1 kaf. Kašičica Začin C univerzalni začin kesica 250g
- 1 g C mleveni crni biber kesica 10g
- 0.5 kaf. Kašičica Sušeni peršunov list

Uputstvo

1. Zagrejati u tiganju 3 kašike maslinovog ulja. Dok se ulje zagreje iseći belo meso na kockice. Dodati meso u tiganj i propržiti ga sa svih strana. Dok se meso prži dodati Začin C i povremeno promešati. Meso je gotovo kada voda ispari i komadići se pomalo zapeku. Ostaviti meso da se ohladi.
2. Zelenu salatu oprati i odvojiti listove pa ih iseći. Iseći i paradajz na kockice pa dodati salati. Krastavcu odstraniti krajeve pa ga na rende za kupus izrendati na listiće. Preliti sa malo maslinovog ulja, malo bibera, pola mere soli i malo peršunovog lista pa promešati.
3. Grčkom jogurtu dodati malo soli, ostatak bibera i malo peršunovog lista. Dodati i malo maslinovog ulja i sve izmešati. U činiju za posluživanje staviti salatu sa piletinom, preko dodati komadiće mladog sira i sve preliti sa malo preliva. Ponoviti postupak još jednom pa salatu poslužiti uz krutone ili dvopek.

Prehrana

Ugljeni hidrati	11.07 g
Energija	366.32 kcal
Masti	21.69 g
Belančevina	32.25 g

20 Min

3 porcije