



całość (4 porcje) 1023 kcal
1 porcja 256 kcal

Sałatka z grillowanym kurczakiem, cukinią i pesto

Składniki:

2 filety z kurczaka (2x200g)
1 czerwona papryka
2 cukinie
3 łyżki oliwy z pierwszego tłoczenia
świeżo wyciśnięty sok z 1 cytryny
garść rukoli

Pesto:

2 łyżki gotowego zielonego sosu pesto
grubo mielony czarny pieprz
sól

Sposób przygotowania:

Piersi pokroić wzdłuż na połówki.
Cukinie pokroić wzdłuż na plastry, paprykę na ćwiartki.
Wszystko włożyć do miski, zalać oliwą, sokiem z cytryny, doprawić solą i pieprzem, wymieszać, odstawić na kilka minut.
Ułożyć kurczaka na ruszcie, po chwili dołożyć cukinie i kawałki papryki, piec z obu stron, aż wszystko się zrumieni i zmięknie.
Ułożyć na półmisku kawałki upieczonego mięsa i jarzyn, przełożyć rukolą, polać pesto, i podać.



POTRAWA
BEZ SOI



POTRAWA
BEZ KUKURYDZY



POTRAWA
BEZ ORZECHÓW



POTRAWA
BEZ TŁUSZCZY TRANS



POTRAWA
BEZ JAJEK



POTRAWA
BEZ DROŻDZY