



Kurací Caesar šalát

Ingrediencie

- 160 g Šalát
- 80 g paradajky
- 30 g Fazuľa
- 1 lyžica horčica
- 20 g Krutóny, hladké
- 2 lyžice Syr, parmezán, strúhaný
- 0.5 lyžica majonéza
- 1 Cesnak, surový
- 2 lyžičky citrónová šťava
- 1 kus kuracie
- 1 kvapka MAGGI Tekuté korenie

Postup

1. Kuracie prsník ochutíme soľou, čiernym korením, cesnakom a ďalším ľubovoľným korením (napríklad paprika či petržlen). Prsník sprutka opražíme na panvy s olejom z oboch strán. Navrch pridáme kúsky masla a plátok obaľujeme v rozpoštenom masle. Až bude prso hotové, odložíme stranou.
2. Pripravíme si dresing. Zmiešame, parmezán, citrónovú šťavu, cesnak, soľ, tekuté korenie, olivový olej, horčicu a majonézu.
3. Hlávkový šalát umyjeme a nahrubo nasekáme, rozdelíme na 2 taniere. Navrch dajte paradajky, zelené fazuľky a krutóny. Kuracie mäso naporcujeme a položíme na šalát, pokvapkáme dresingom.
4. Nasypete hoblíny parmezánu (alebo jednoducho nastrúhajte na vrch) a tááá! Šalát hotový!

		21
		4
sacharidy	6.6 g	
energie	101.76 kcal	
tuky	5.45 g	
proteín	6.82 g	