



Strona główna > Przepisy > Lista przepisów > Sałatka z wędzonym kurczakiem



Sałatka z wędzonym kurczakiem

★★★★★ (46)

🕒 20 minut

🍴 4 osoby

👨🍳 łatwy

Wartości odżywcze

369 kcal / 1 porcję (269 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

🔥 Kaloryczność 137.16 kcal 6.86%	🥩 Białko 9.89 g 19.78%	🍞 Węglowod. 10.73 g 3.97%	🌿 Tłuszcze 7.55 g 10.79%	🌾 Błonnik 2.48 g 9.92%	GDA 6.86%
----------------------------------------	------------------------------	---------------------------------	--------------------------------	------------------------------	---------------------

👨🍳 Składniki

- Pierś z kurczaka wędzona - 180g (sztućka)
- Jaja kurze surowe - 200g (4 sztuki)
- Por obrany - 50g
- Groszek zielony, konserwowy, bez zalewy - 240g (16 łyżek stołowych)
- Kukurydza, konserwowa - 270g (18 łyżek stołowych)
- Majonez - 75g (3 łyżki stołowe)
- Jogurt typu greckiego - 40g (2 łyżki stołowe)
- Cukier - 3g (½ łyżeczki)
- Sól o obniżonej zawartości sodu - 0.5g (szczypta)
- Pieprz czarny - 3g (3 szczypty)
- Szcypiorek siekany - 15g (3 łyżki stołowe)

👨🍳 Sposób przyrządzenia

KROK 1: Pora dokładnie umyć i pokroić bardzo drobno. Następnie włóż go do miski, wymieszaj ze szczyptą soli i odstaw. Kurczaka i jajka pokrój na drobne kawałki.

KROK 2: Groszek i kukurydżę odsącz. Wszystkie składniki wymieszaj razem w misce wraz z serem.

KROK 3: Majonez wymieszaj z gęstym jogurtem, dopraw do smaku cukrem, pieprzem i solą. Zalej sałatkę sosem, wymieszaj i odstaw do lodówki na kilka godzin. Tuż przed podaniem posyp sałatkę posiekanym szczypiorkiem.

*Sałatka z wędzonym kurczakiem to świetna propozycja na spotkanie towarzyskie w gronie znajomych, jak i rodzinne święta wielkanocne. Pożywna i zdrowa, zaskakuje mieszanką przenikających się smaków. Zasmakujcie zarówno dorośli, jak i dzieciom.

Smacznego!

