

Przepisy



Sałatka a'la Cezar

 20 min + pieczenie 15 min

 4 os.

 370 kcal/os.

 7 zł/os.

Lista zakupów

- filet z indyka - 600 g
- ogórek zielony - 2 szt.
- masło - 1/2 kostki
- jaja - 4 szt.
- czarne oliwki - 1 słoik
- miks sałat - 1 opak.
- pietruszka - 1 szt.
- kapary - 1 łyżka
- jogurt naturalny - 1 duże opak.
- marchewka - 2 szt.
- pomidorki cherry lub pomidor - 1 opak. lub 2 szt.
- fasolka szparagowa mrożona - 1 opak.
- pieprz, sól

Krok 1.

Filet z indyka umyj i pokrój w paski o grubości 1 cm, zamarynuj w soli i pieprzu. Odstaw na 15 minut.



Krok 2.

Marchewkę i pietruszkę obierz i pokrój w cienkie paski. Na patelnię włóż masło i na małym ogniu krótko smaż paski marchewki, pietruszki oraz fasolkę.



Krok 3.

Na drugiej patelni grilluj zamarynowane mięso. W garnuszku zagotuj wodę na jaja poshe. Przygotowanie jajek: niską szklankę wyłóż folią spożywczą, tak aby wypełniła dno i boki szklanki, wysmaruj odrobiną pesto (lub wlej odrobinę oleju) i wbij jajko. Następnie zbierz brzegi folii tak, aby powstał woreczek i włóż do gotującej się wody.



Poczekaj do momentu, aż białko jajka się zetnie.
Wyjmij z wrzątku. Zdejmij folię.

Krok 4.

Do warzyw na patelni dodaj oliwki i pomidorki.
Przygotuj sos, blendując kapary z jogurtem naturalnym. Dodaj do niego ogórek pokrojony w cienkie paski za pomocą obieraczki. Na talerz nałóż sałatę, warzywa oraz grillowanego kurczaka. Podaj sos w oddzielnej miseczce. Na wierzchu potrawy ułóż jajko poshe. Smacznego!

