fundacja pomocy psychologicznej

Przepis był dla Ciebie pomocny?

Podziękuj i przekaż darowiznę na naszą fundację!
Pomóż nam wspierać osoby w kryzysie psychicznym.

FundacjaPsychologiczna.pl

Sałatka fattoush z kurczakiem bez cukru - przepis

Chrupiąca pita trafia do sałatki tuż przed podaniem. Sumak i cytryna nadają całości wyraźnie kwaśny smak.

Porcje: 4 porcje

Składniki

Sałatka

- sok z 2 cytryn
- 2 łyżki oliwy
- 1 posiekana sałata rzymska
- 2 pomidory, kawałki
- małe opakowanie posiekanej natki
- ½ ogórka, kawałki
- 200 g ugotowanego kurczaka bez cukru
- 2 dymki, plasterki
- 2 pity bez cukru
- 1-2 łyżeczki mielonego sumaku
- sól i pieprz

Przygotowanie krok po kroku

Przygotowanie

1. Wlej cytrynę do dużej miski. Ubijaj trzepaczką, powoli dolewając oliwę. Gdy emulsja lekko zgęstnieje, dopraw.
2. Dodaj sałatę, pomidory, natkę, ogórek, gotowanego kurczaka i dymki. Wymieszaj z sosem.
3. Zrumień pity w tosterze do chrupkości. Pokrój, rozsyp na sałatce i posyp sumakiem. Podaj od razu.

Źródło przepisu: https://www.bbcgoodfoodme.com/recipes/chicken-fattoush/