Sałatka a'la Cezar

20 min.

4 os.

370 kcal/os.

7 zł/os

Składniki

- 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
-

Sposób przygotowania

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

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

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.

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!