



Salata s piletinom, jabukom, mrkvom, Garden good bademima i dressingom od senfa

 NAČIN PRIPREME
Jednostavna priprema

 VRIJEME PRIPREME
< 30 min

 BROJ PORCIJA
2

Sastojci

1 pileći file
5 ml maslinovog ulja
prstohvat soli
papar
100 g K Plus rikule
200 g mrkve
150 g jabuke (1 komad)
50 g Garden Good badema
Za dressing:

40 g senfa
30 ml jabučnog octa
30 ml K Plus maslinovog ulja
30 ml vode
Prstohvat soli
K Plus papar

Nutritivne vrijednosti

Skeniraj za prikaz na web stranici



Pileći file posolite, popaprite i prelijte s 5 ml maslinovog ulja. Pecite 6 minuta sa svake strane na srednjoj vatri dok file nije dobio lijepu boju i potpuno je pečen. Sačekajte da se rashladi i narežite na kriške.

Mrkvu ogulite i naribajte. Jabuku narežite na kockice.

Izmiješajte senf, jabučni ocat, maslinovo ulje, vodu te prstohvat soli i papra pjenjačom ili vilicom dok ne dobijete ujednačenu smjesu.

U zdjelu stavite rikulu, mrkvu, jabuku, bademe i piletinu te sve prelijte dressingom. Dobro promiješajte. Dobar tek!