

Salata s piletinom, prokulicama, Garden good orasima i dressingom od plavog sira

NAČIN PRIPREME
Jednostavna priprema



VRIJEME PRIPREME
< 30 min



BROJ PORCIJA
2



Sastojci

1 pileći file
5 ml K Plus maslinovog ulja
prstohvat soli
papar
50 g K Plus baby špinata
300 g tanko narezanih (ribanih) prokulica
30 g Garden Good brusnica
50 g Garden Good oraha
Za dressing:

100 g Protein plus Skyra
30 g plavog sira
15 ml limunovog soka
15 ml K Plus maslinovog ulja
30 ml vode
Prstohvat soli
K Plus papar



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.

Izmiješajte skyr i plavi sir pjenjačem ili vilicom dok nisu potpuno ujednačeni. Dodajte limunov sok, maslinovo ulje, vodu te prstohvat soli i papra. Promiješajte dok svi sastojci nisu sjedinjeni.

Prokulice naribajte ili sitno narežite. U zdjelu stavite špinat, prokulice, brusnice, orahe i piletinu te sve prelijte dressingom i dobro promiješajte. Dobar tek!

Nutritivne vrijednosti

Skeniraj za prikaz na web stranici

