



Salata s piletinom, celerom i krastavcima i dressingom od skyra i kopra

 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 lisnate salate
300 g krastavca
50 g celera

Za dressing:

130 g Protein plus Skyra
15 ml jabučnog octa
15 ml K Plus maslinovog ulja
½ žličice kopra
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.

Krastavac i celer narežite na kockice.

Izmiješajte skyr, jabučni ocat, maslinovo ulje, vodu, kopar te prstohvat soli i papra pjenjačom ili vilicom dok nisu potpuno ujednačeni.

U zdjelu stavite lisnatu salatu, celer, krastavac i piletinu te sve prelijte dressingom i dobro promiješajte. Dobar tek!

