SAŁATKA Z INDYKIEM I ORZECHAMI WŁOSKIMI

Przygotowanie:

Filet z indyka nacieramy olejem i przyprawami, pieczemy w piekarniku w temperaturze 180 stopni przez około 40 min. Warzywa kroimy.
Przygotowujemy sos: blendujemy listki rukoli (oddzielone z mix-u sałat), olej i musztardę. Na talerzu rozkładamy mix sałat, na nim kładziemy pokrojonego indyka i warzywa. Całość polewamy sosem. Tak przygotowaną sałatkę posypujemy posiekanymi orzechami oraz uprażonymi w piekarniku ziarnami słonecznika.

Składniki:

1 opakowanie mix-u sałat Fit&Easy Active
1/2 średniego filetu z indyka
1/2 średniego ogórka
5 pomidorków koktajlowych
1 łyżka posiekanych orzechów włoskich
1 łyżka uprażonych ziaren słonecznika
1 i 1/2 łyżki oleju kokosowego (rozpuszczonego)
1/2 łyżeczki musztardy
sól morska, pieprz cayenne