

## PRZEPISY FIT&EASY



### SAŁATKA Z JARMUŻU Z PIERSIĄ KURCZAKA I DRESSINGIEM KOLENDROWYM

#### Przygotowanie:

Jarmuż ugotuj do miękkości w osolonej wodzie, następnie wystudź go w wodzie z kostkami lodu. Kurczaka dopraw solą i pieprzem, usmaż na patelni grillowej. Pomidorki pokrój w ćwiartki.

#### Dressing

Kolendrę zmiksuj z oliwą, dopraw do smaku sokiem z cytryny, solą, pieprzem oraz cukrem. Jarmuż wymieszaj z listkami rukoli, na wierzchu połóż kawałki kurczaka i fety, polej dressingiem. Możesz także posypać pestkami dyni lub słonecznika.

#### Składniki:

200 g **Jarmużu Fit&Easy**  
200 g piersi z kurczaka  
100 g pomidorów koktajlowych  
50 g **Rukoli Fit&Easy**  
100 g sera feta  
100 ml oliwy z oliwek  
50 g świeżej kolendry  
Sok z 1/2 cytryny lub limonki  
Sól  
Pieprz  
Cukier