

Drodzy Warsztatowicze !

Na dzisiejsze zajęcia kulinarne przygotowałam dla was sałatkę....Tak, mimo zimnej pory roku kolorowa sałatka z dodatkiem grillowanego mięsa i pysznego dressingu może być pyszną kolacją !

Lista zakupów:

- Mix sałat lub inna sałata waszego wyboru
- pomidorki koktajlowe
- papryka żółta i czerwona
- czerwona cebula
- ciecierzyca z słoika
- ser feta
- kiełki
- sok z ½ cytryny
- olej z oliwy
- 2 łyżki stołowe miodu
- sól i pieprz
- dla chętnych ziarenka słonecznika



- 1.Sałatę myjemy jak i wszystkie warzywa
2. Pomidorki kroimy na pół
- 3.Cebulę kroimy w cienkie krążki
- 4.Ser Feta wyciągamy z opakowania i kroimy w kosteczkę

5. Paprykę kroimy w paski



6. Ciecierzycę odcedzamy na sitku z wody



7. Dressing - sok z cytryny wraz z 2 łyżkami oleju dobrej jakości i 2 łyżkami miodu, sól i pieprz wlewamy do słoiczka i zakręcamy. Teraz wystarczy już tylko dobrze wymieszać.





Na dużym talerzu układamy najpierw sałatę następnie wszystkie warzywa, ciecierzycę ,ser feta ,posypujemy słonecznikiem i polewamy dressingiem.

Tak kolorowy talerz zachęca na pewno do jedzenia!

Dla chętnych mam propozycję na dodanie do sałatki grillowanej piersi z kurczaka.

Kurczaka marynujemy w marynacie składającej się z:

4 łyżki jogurtu naturalnego.

1 pełna łyżka miodu

2 i 1/2 łyżeczki słodkiej czerwonej papryki.

1/2 łyżeczki ostrej czerwonej papryki.

1 łyżeczka suszonej bazylii (u mnie mielona)

Tak zamarynowanego kurczak odstawcie na godzinę w chłodne miejsce.

Następnie usmażcie na patelni grillowej . **Smacznego !**



