

Sałatka z brokułów, mango, wędzonego kurczaka i morwy białej



Składniki

Brokuły
Wędzona pierś kurczaka
Mango dojrzałe
Jabłka
Sałata rzymska
Morwa biała
Dressing
Jogurt naturalny
Cukier trzcinowy
Natka pietruszki
Miód lipowy
Sok z cytryny
Ocet balsamiczny – glace
Oliwa z oliwek
Sól i pieprz

Opis wykonania

Sałatka z wędzonym kurczakiem, mango, jabłkami, sałatą rzymską, brokułami i morwą białą.

Brokuły rozmrozić. Pierś kurczaka wędzonego, mango i jabłko pokroić w paski.

Sałatę rzymską porwać w kawałki.

Z jogurtu, cukru, miodu, soku z cytryny, octu, oliwy i posiekanej natki pietruszki przygotować dressing.

Wszystkie składniki połączyć i ewentualnie doprawić do smaku solą i pieprzem.