

[Strona główna](#) > [Przepisy](#) > [Lista przepisów](#) > [Sałatka z wędzonym kurczakiem](#)

Sałatka z wędzonym kurczakiem

★★★★★ (46)



20 minut



4 osoby



łatwy

Wartości odżywcze

369 kcal / 1 porcję (269 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

137.16 kcal

6.86%



Białko

9.89 g

19.78%



Węglowod.

10.73 g

3.97%



Tłuszcze

7.55 g

10.79%



Błonnik

2.48 g

9.92%

GDA**6.86 %**

Składniki

- Pierś z kurczaka wędzona - 180g (sztuśka)
- Jaja kurze surowe - 200g (4 sztuki)
- Por obrany - 50g
- Groszek zielony, konserwowy, bez zalewy - 240g (16 łyżek stołowych)
- Kukurydza, konserwowa - 270g (18 łyżek stołowych)
- Majonez - 75g (3 łyżki stołowe)
- Jogurt typu greckiego - 40g (2 łyżki stołowe)
- Cukier - 3g (½ łyżeczki)
- Sól o obniżonej zawartości sodu - 0.5g (szczypta)
- Pieprz czarny - 3g (3 szczypty)
- Szczypiorek siekany - 15g (3 łyżki stołowe)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Pora dokładnie umyć i pokroić bardzo drobno. Następnie włóż go do miski, wymieszaj ze szczyptą soli i odstaw. Kurczaka i jajka pokrój na drobne kawałki.

KROK 2: Groszek i kukurydę odsącz. Wszystkie składniki wymieszaj razem w misce wraz z porami.

KROK 3: Majonez wymieszaj z gęstym jogurtem, dopraw do smaku cukrem, pieprzem i solą. Zalej sałatkę sosem, wymieszaj i odstaw do lodówki na kilka godzin. Tuż przed podaniem posyp sałatkę posiekanym szczypiorkiem.

*Sałatka z wędzonym kurczakiem to świetna propozycja na spotkanie towarzyskie w gronie znajomych, jak i rodzinne święta wielkanocne. Pożywna i zdrowa, zaskakuje mieszanką przenikających się smaków. Zasmakuje zarówno dorośli, jak i dzieciom.

Smacznego!

