

HLADNA SALATA SA PILETINOM

Sastojci:

- ❖ 200gr pilećeg belog mesa
- ❖ 1 glavica zelene salate
- ❖ 1 šaka rukole
- ❖ 1 krastavac
- ❖ 2-3 čena belog luka
- ❖ 1 šolja jogurta
- ❖ malo maslinovog ulja
- ❖ kalijumova (himalajska) so i sveža mirođija (nana ili bosiljak)



Priprema:

1. Pileće belo meso skuvajte – možete da grilujete ili ispržite na tiganju, ali kuvanje preporučujem kao zdraviju varijantu.
2. Možete takođe da pohujete, ali opet, kuvanje je ona zdravija varijanta.
3. Zelenu salatu i rukolu operite pod mlazom hladne vode.
4. Krastavac takođe dobro operite, pa izrendajte na krupne rende.
5. Beli luk izgnječite, pa ih pomešajte sa jogurtom i začinima.
6. Svežu mirođiju obožavam, ali nana i bosiljak su takođe dobri u ovoj kombinaciji,
7. Dobro izmešajte da se sastojci lepo sjedine (prethodno krastavac i jogurt držite u frižideru, kako bi salata odmah bila hladna).
8. Što se tiče piletine, možete je servirati toplu sa hladnim sastojcima, ili možete sve servirati hladno, ukus je jednako dobar.
9. Dakle, na dno stavite seckanu zelenu salatu i rukolu, preko njih ide piletina, a preko svega toga ide osvežavajući sos.
10. Salata je spremna.

P.S. Umesto piletine možete da koristite neko drugo posno meso po vašem ukusu, poput junetine ili teletine.

Prijatno!