

Mediterrán csirkesaláta

Friss, színes és könnyű mediterrán csirkesaláta szaftos csirkemellel, ropogós zöldségekkel és ízletes öntettel. Tökéletes választás egy gyors ebédhez vagy vacsorához, ha valami egészségeset és laktatót ennél.



Előkészítés: 10 perc

Elkészítés: 10 perc

Adag: 3

Főétel

HOZZÁVALÓK

1 db csirkemell
jégsaláta
1 marék koktélpáradicsom
fél uborka
80 g mozzarella
1 marék olívabogyó
1 kisebb lilahagyma
6 ek olívaolaj
3 ek citromlé
3 gerezd fokhagyma
só
bors

ADATOK

Szerző	briguli
Publikálva	2026.04.15

ELKÉSZÍTÉS

1.

A salátából leszedtem kb. 5 levelet és ezeket kisebb kockákra vágtam, ahogy a koktélpáradicsomot is.



2.

Hozzáadtam a vékonyra szeletelt lilahagymát és az apróra vágott mini mozzarellát is.



3.

Végül mehetett bele a kockázott uborka és olívbogyó.



4.

Az öntethez összekevertem 2 ek olívaolajat, 1 ek citromlevet és sóztam, borsoztam. Végül hozzáreszeltem 1 gerezd fokhagymát.



5.

A húst előkészítettem, majd negyed óráig pihentettem a pácban: 4 ek olívaolaj, 2 ek citromlé, 2 gerezd fokhagyma, só és bors.



6.

Serpenyőben mindkét oldalát megpirítottam.



7.
Jó étvágyat.

