

Salată de crudități, cu măr, sfeclă, țelină, morcov și piept de pui



Salată de crudități, cu măr, sfeclă, țelină, morcov și piept de pui



Această salată este perfectă pentru un prânz sănătos sau ca parte a unei mese ușoare. Combinația de texturi și arome o face delicioasă și satisfăcătoare. Poftă bună!

- 2-3 mere medii
- 1/2 sfeclă roșie, medie
- 1/2 țelină rădăcină, medie
- 1 morcov mare
- 1 țijă apio (țelină tulpină)
- 4-5 linguri de maioneză
- felii de pâine pentru crutoane
- 2-3 linguri de ulei de măsline
- piept de pui
- maioneză
- sare și piper după gust

1. Încălziți uleiul de măsline într-o tigaie.
2. Asezonați fileurile de pui cu sare și piper și prăjiți-le în tigaie până sunt gătite (aproximativ 3-4 minute pe fiecare parte).



3. Transferați puiul într-un bol și adăugați coaja de lămâie, zeama de lămâie și coriandrul. Lăsați să se marineze.
4. Tăiați pâinea în felii subțiri și prăjiți-le în tigaie până devin aurii și crocante. Lăsați-le să se răcească.
5. Dați morcovul, sfecla și țelina pe răzătoarea mică.
6. Dați mărul pe răzătoarea mare.



7. Amestecați toate legumele rădăcinoase și mărul într-un bol mare.
8. Adăugați maioneza și amestecați bine.
9. Folosiți un ramkin sau o formă pentru a așeza salata pe farfurie, formând un cerc compact.



10. Adăugați deasupra bucatele de piept de pui marinat.
11. Decorați cu ceapă verde, ridichi și crutoane.

