

Fitt&well kenyér saláta csirkemellcsíkokkal

Hozzávalók 2 személyre:

- 200 g csirkemell
- 6 kisebb római paradicsom (90 g)
- 2 újhagyma (50 g)
- 150 g feketegyökér
- 20 g friss fűszernövény (apróra vágva)
- 5 g napraforgóolaj
- 40 ml zöldség alaplé
- 25 ml fehérborecet
- 4 szelet eredeti Trend+ Fitt&well kenyér (120 g)
- só, bors



Elkészítés:

A feketegyökert meghámozzuk, megmossuk és kb. 3-4 cm hosszú szeletekre vágjuk. A paradicsomot és hagymát ugyancsak megmossuk. A paradicsomot félbevágjuk vagy negyedeljük, a hagymát pedig karikákra vágjuk.

A feketegyökert a zöldség alaplében dente főzzük. Végül a zöldség alaplé a napraforgóolajjal, a fehérborecettel és a fűszernövényekkel dressingnek összedolgozzuk.

Ezt ízesítjük sóval, borssal. A kenyérszeletek mindkét oldalát ropogósra grillezzük vagy pirítjuk, majd csíkokra vágjuk. A csirkemellet fűszerezük, és egy teflon serpenyőben mindkét oldalát erősen megsütjük, majd alacsony hőmérsékleten mindkét oldalát még 3-4 percig pároljuk.

A megsütött csirkemellet alufóliába tekerjük, és kb. 4-5 percig pihenni hagyjuk. Ez idő alatt a feketegyökert, a paradicsomot, az újhagymát és a kenyércsíkokat összekeverjük. Majd ráöntjük dressinget, és a csirkemell csíkokat ugyancsak a salátához adjuk. A salátát azonnal tálaljuk, hogy a kenyérszeletek ropogósak maradjanak.

	100 g	1 adag
Kalória	115 kcal	402 kcal
Fehérje	11,5 g	40,3 g
Szénhidrát	3,6 g	12,6 g
Zsír	4,6 g	16,1 g

Egy adag napi kalóriatartalma (350 g):

Férfi	Nő
17%	21%