Keto sałatka z awokado i kurczakiem w ziołach prowansalskich

Konstancja Alicja

Polecane na: **danie główne, sałatki**

Warto wiedzieć:

30 min

2 porcje

Składniki:

- mix sałat - garść
- roszponka - garść
- pomidorki cherry - garść
- duże awokado - 1 szt.
- mała cebula czerwona - 1/2 szt.
- oliwa z oliwek - 4 łyżka
- sól, pieprz - szczypta
- filet z piersi kurczaka - 250 g
- zioła prowansalskie - 1 łyżka
- nasiona konopi łuskane - 1 łyżka

Sposób przygotowania:

KROK 1: Umyj mix sałat i roszponkę. Wrzuć do miski.

KROK 2: Umyj pomidorki cherry, awokado i cebulę Pokrój w preferowane przez Ciebie kawałki i także wrzuć do miski.

KROK 3: Dodaj do sałatki 2 łyżki oliwy. Przypraw solą i pieprzem, a następnie wymieszaj.

KROK 4: Rozgrzej 2 łyżki oliwy na patelni. Umyj i pokrój kurczaka w kostkę o boku około 1,5 cm. Przypraw ziołami prowansalskimi. Smaż ok. 15 minut co jakiś czas przewracając na drugą stronę.

KROK 5: Dodaj kurczaka oraz 1 łyżkę nasion konopi do miski.

KROK 6: Wymieszaj wszystkie składniki. Smacznego!