



## Sałatka ogórkowa z kurczakiem

 dorotaR

Polecane na: [sałatki](#)

Kuchnia (region): [arabska](#)

### Warto wiedzieć:

 0 min

 łatwy

 1 porcja

### Składniki:

ogórki gruntowe - 2 szt.

pierś kurczaka gotowana na parze  
lub pieczona - 1 szt.

jogurt naturalny bio - 5 łyżka

musztarda bio - 1 łyżeczka

sól himalajska - do smaku

pieprz - do smaku

zioła prowansalskie - do smaku

suszony czosnek - 1 szczypta

### Sposób przygotowania:

**KROK 1:** Ogórki obieramy, myjemy i ścieramy na tarce jarzynowej. Solimy, odstawiamy na kilka minut. Kiedy ogórki puszczą sok, odciskamy je i przekładamy do salaterki. Gotowaną (np. z rosółu) lub pieczoną pierś kurczaka kroimy w mniejsze kawałki lub rozszarpujemy za pomocą dwóch widelców, dodajemy do ogórków. Jogurt naturalny mieszamy z szczyptą pieprzu, suszonego czosnku, ziołami prowansalskimi oraz z musztardą francuską. Sosem polewamy sałatkę i mieszamy wszystko.