Sałata cezara z grillowaną piersią kurczaka i orkiszowymi grzankami

Anita Zegadło Od A do Z ugotujesz

Polecane na: **sałatki**

Warto wiedzieć:

25 min

2 porcje

Składniki:

- sałata rzymska - 1 szt.
- pierś z kurczaka filet - 1 szt.
- sól i pieprz - do smaku
- suszony czosnek - 1/2 łyżeczka
- olej do smażenia - trochę
- chleb orkiszowy, żytni (najlepiej razowy) lub gryczany - - 2 szt.
- oliwa z oliwek - 1 łyżka
- czosnek - 1 ząbek
- parmezan tarty - trochę
- Sos: jogurt - 150 ml
- musztarda - 1 łyżeczka
- sok z cytryny - 1 łyżka
- sól i pieprz - do smaku
- czosnek - 1 ząbek

Sposób przygotowania:

KROK 1: Zacznij od zamarynowania piersi z kurczaka. Pierś umyj i osusz na ręczniku papierowym, przetnij wzdłuż na pół, przypraw solą, pieprzem i suszonym czosnkiem. Odstaw na 15 minut.
Na rozgrzanej patelni grillowej na niewielkiej ilości oleju zgrilluj kurczaka na złoto z każdej strony.
Z podanych wyżej składników zrób sos.
Kromki chleba pokrój w kostkę. Rozgrzej patelnię, wlej oliwę i dodaj przeciśnięty przez praskę czosnek. Zrumień grzanki często obracając, wystudź.
Posiekaj sałatę. Rozłóż na talerze. Kurczaka potnij w mniejsze kawałki dowolnie. Połóż na sałacie, posyp grzankami i zetrzyj parmezan. Całość polej sosem.