



### SAŁATKA Z GRILLOWANYM LUB SMAŻONYM INDYKIEM I KARMELIZOWANYMI FIGAMI

#### Przygotowanie:

Pierś z indyka pokrój na dwa sznyce i zamarynuj je w mieszance odrobiny sosu sojowego, tymianku oraz curry. Ugrilluj lub usmaż na patelni. Z fig usuń ogonki. Przekrój je na połówki. Rozgrzej delikatnie masło na patelni i dosyp półtora łyżki cukru. Owoce ułóż na płaskiej stronie i zwiększ płomień po patelni. Gdy figi po obu stronach będą złociste zdejmij je z patelni. Na półmisku wyłóż mieszankę sałat dodaj pokrojone pomidorki, ser oraz cykorie i owoce. Zmiksuj wszystkie składniki dressingu i polej nimi sałatę.

#### Składniki:

1 opakowanie **Mieszanki sałat Fit&Easy Family**  
200 g filetu z indyka  
4 dojrzałe figi  
3 plastry ananasa  
2 łyżki masła  
Łyżka cukru  
2 małe cykorie  
10 pomidorków koktajlowych  
100 g sera cheddar  
½ łyżeczki curry, ½ łyżeczki posiekanego tymianku, sól, pieprz, odrobina sosu sojowego

#### Dressing:

2/3 szklanki jogurtu  
Garść świeżej kolendry  
Garść posiekanej natki pietruszki  
1 duży ząbek czosnku  
Łyżeczka soku z cytryny  
Sól, pieprz