



## SAŁATKA Z INDYKIEM I ORZECHAMI WŁOSKIMI

### Przygotowanie:

Filet z indyka nacieramy olejem i przyprawami, pieczemy w piekarniku w temperaturze 180 stopni przez około 40 min. Warzywa kroimy. Przygotowujemy sos: blendujemy listki rukoli (oddzielone z mix-u sałat), olej i musztardę. Na talerzu rozkładamy mix sałat, na nim kładziemy pokrojonego indyka i warzywa. Całość polewamy sosem. Tak przygotowaną sałatkę posypujemy posiekanymi orzechami oraz uprażonymi w piekarniku ziarnami słonecznika.

### Składniki:

1 opakowanie mix-u sałat [Fit&Easy Active](#)  
1/2 średniego filetu z indyka  
1/2 średniego ogórka  
5 pomidorków koktajlowych  
1 łyżka posiekanych orzechów włoskich  
1 łyżka uprażonych ziaren słonecznika  
1 i 1/2 łyżki oleju kokosowego (rozpuszczonego)  
1/2 łyżeczki musztardy  
sól morska, pieprz cayenne