



## SAŁATKA Z POŁĘDWICZKĄ I DRESSINGIEM ORIENTALNYM

### Przygotowanie:

Polędwiczkę oczyść z błon, pokrój na 1,5 cm medaliony. Zamarynuj je w sosie sojowym z posiekany ząbkami czosnku, tymiankiem oraz pieprzem. Odstaw na minimum godzinę. Na talerz wyłóż mieszankę sałat. Dodaj do niej pora i marchewkę, posiekaną w plastry cebulę oraz pokrojoną w paski paprykę. Zmieszaj składniki sosu. Medaliony grilluj po 2 minuty z każdej strony, następnie wyłóż je na sałatkę. Całość polej sosem i posyp posiekaną kolendrą oraz pestkami dyni.

### Składniki:

1 opakowanie **Mieszanki sałat Fit&Easy Party**  
1 polędwiczką wieprzowa (ok. 300g)  
1 czerwona cebula  
Garść prażonych pestek dyni  
Po pół garści posiekanej w słupki marchewki i pora  
1 ząbek czosnku  
1 łyżka jasnego sosu sojowego  
1 łyżeczki suszonego tymianku  
1 papryka  
2 solidne łyżki posiekanej kolendry lub natki pietruszki  
**Sos orientalny:**  
8 łyżek oliwy  
2 łyżki jasnego sosu sojowego  
Kawałek startego imbiru (1x1 cm)  
Sok z połowy limonki  
Odrobina pieprzu cayenne  
1 łyżeczki curry