



SAŁATKA Z POMARAŃCZY, GRAPEFRUITA I GRILLOWANEJ PIERSI Z KURCZAKA

Przygotowanie:

W blenderze zmiksować oliwę z oliwek z sokiem z owoców, miodem i świeżą miętą. Mięso wyjąć z marynaty, usmażyć na patelni grillowej na złoty kolor, a następnie pokroić na cienkie plastry. Na talerzu układać kolejno sałaty, owoce, kurczaka, ser oraz pomidory i pestki dyni. Całość skropić przygotowanym wcześniej sosem.

Składniki (dla 4 osób):

4 x 100 g piersi z kurczaka zamarynowane w pieprzu cytrynowym, imbirze, chili i utartej w móżdżerze kolendrze
2 pomarańcze, obrane i filetowane
2 grejpfruty, obrane i filetowane
1 dojrzałe avocado, obrane i pokrojone w części
1 opakowanie [Mieszanki sałat Fit&Easy Party](#)
100g sera pleśniowego pokrojonego w kostkę
2 łyżki posiekanych suszonych pomidorów
1 łyżka prażonych pestek dyni
4 łyżki [Oliwy z oliwek Borges](#)
Sok powstały w trakcie filetowania owoców
1 łyżka miodu pszczelego
Kilka gałązek świeżej mięty