

Sałatka dietetyczna z kurczakiem i ryżem

Czas wykonania: 25 min **Ilość porcji:** 2

Składniki:

- 100 g ryżu
- 200 g fileta z kurczaka
- 1 świeża papryka
- 3 ogórki konserwowe
- 200 g fasoli szparagowej
- przyprawa do kurczaka
- 1 łyżka oliwy

Sos:

- 2 łyżki jogurtu naturalnego
- 1 łyżka musztardy
- ½ łyżeczki sosu sojowego
- szczypta soli
- szczypta pieprzu
- zioła prowansalskie

Dodatkowo:

- papier do pieczenia



Przygotowanie:

Ryż ugotować.

Fileta z kurczaka skropić oliwą i obsypać przyprawą do kurczaka. Usmażyć w całości w papierze do pieczenia.

Fasolkę szparagową ugotować. Paprykę i ogórka pokroić w kostkę - wszystkie składniki wymieszać z ryżem.

Sos:

Wszystkie składniki na sos połączyć ze sobą.