

Salatka z gotowanym indykiem, migdałami, awokado z miętowym dressingiem

Składniki:

- 40g ulubionego miksusałat lub sałaty rzymskiej
- 120g fileta z indyka
- 15g migdałów
- 30g awokado
- 5g listków mięty
- 69g jogurtu naturalnego
- 3g papryki słodkiej wędzonej
- łyżeczka soku z cytryny
- 50g bułki grahamki

Wykonanie:

Migdały posiekaj na drobne cząstki. Awokado przekrój wzdłuż na pół, wbij nóż w pestkę i przekręć ostrze, odrywając tym samym pestkę od owocu. Za pomocą łyżki wydrąż miąższ awokado, oddzielając je od skórki. Miąższ pokrój na grube kawałki.

Listki mięty zwiń w rulonik, pokrój na cienkie paseczki i połącz razem z jogurtem naturalnym oraz sokiem z cytryny.

Indyka pokrój na grubą kostkę i wrzuć do wrzątku. Mięso trzymaj w gorącej wodzie 5-10 minut lub do momentu aż całkowicie się ugotuje. Gotowe mięso odcedź i jeszcze ciepłe przełóż do miski. Dopraw indyka od razu szczyptą soli i papryką wędzoną, a następnie wymieszaj dokładnie przyprawę z mięsem.

Na talerz wyłóż sałatę, dodaj kawałki wystudzonego indyka, awokado. Dopraw wszystko miętowym dressingiem i posyp migdałami. Potrawę serwuj z bułką grahamką.