



przepisy.pl

# Sałatka z filetem z kurczaka

 60 minut  2 osoby  Średnie

## Składniki:

- olej - 1 łyżka
- pomidor - 0.5 sztuk
- pieprz - 1 szczypta
- czerwona papryka - 1 sztuka
- bułka tarta - 4 łyżki
- jajko - 1 sztuka
- sól - 1 szczypta
- jogurt naturalny - 1 sztuka
- sałata lodowa liście - 4 sztuki
- pojedynczy filec z kurczaka - 1 sztuka
- kiełki fasoli mung w puszcze - 1 opakowanie

[Zamów świeże składniki z dostawą do domu do wybranych przepisów. Sprawdź.](#)

## Sposób przygotowania:

1. Fileta opłukaj, osusz i pokrój na dwie porcje.
2. Mięso włóż do rozbełtanego jajka na 15 minut.
3. Wyjmij, obtocz w bułce tartej i usmaż na złoto na oleju.
4. Sałatę porwij, paprykę pokrój w paski, pomidora w plastry i warzywa wymieszaj z kiełkami.
5. Sałatkę rozłóż na talerzach. Jogurt wymieszaj z solą i pieprzem, po czym polej warzywa.
6. Usmażone mięso ułóż na warzywach.

---

Przepis ten pochodzi z serwisu kulinarnego [www.przepisy.pl](http://www.przepisy.pl). Znajdź nas na Facebooku [www.facebook.com/przepisypl](https://www.facebook.com/przepisypl)