Σαλάτα κοτόπουλο

Σαλάτες , Κρέας , Όσπρια , Χόρτα , Μεσημεριανό , Βραδινό , Κοτόπουλο , Ξηροί καρποί , Μοσχάτο σπίνας , Μαλβαζία



10

4 μερίδες

Συστατικά

Υλικά για σαλάτα:
400 γρ. φιλέτο κοτόπουλο
1 τεμ. πράσινη λόλα
1 τεμ. κόκκινη λόλα
200 γρ. σπανάκι
Καλαμπόκι φρέσκο
Φασόλια μαυρομάτικα (Βρασμένα)
Αμύγδαλα καβουρδισμένα
2 αγγούρια

Υλικά για ντρέσινγκ:
100 γρ. Χυμός κότσι μπέρι
1 κ.σ. ντιζόν
200 γρ. ελαιόλαδο

Εκτέλεση

- Πλένουμε πολύ καλά την σαλάτα μας μέσα σε νερό στο οποίο έχουμε προσθέσει αλάτι και ξύδι.
- Στην συνέχεια σ΄ ένα αντικολητικό τηγάνι σωτάρουμε το κοτόπουλο και απ΄ τις δύο πλευρές έως ότου ψηθεί.
- Στραγγίζουμε τα σαλατικά μας και τα κόβουμε με το χέρι σε μία μπασίνα προσθέτοντας τα υπόλοιπα υλικά.
- Σε μία κανάτα προσθέτουμε όλα τα υλικά για το ντρέσινγκ και τα χτυπάμε μέχρι να γίνει μία ελαφριά κρεμώσεις υφή.
- Τέλος, προσθέτουμε το ντρέσινγκ στην σαλάτα, ανακατεύουμε όλα τα υλικά μαζί και σερβίρουμε.