



Tálalás: **4 főre**



Előkészítés: **15 perc**



Elkészítés: **15 perc**



Répási Eszter

ANANÁSZOS CSIRKESALÁTA

Az ananász tartalmaz egy bromelin nevű enzimet, mely segíti a fehérjék lebontását, valamint a zsírégetésben is szerepet játszik. Ezt az enzimet csak a friss ananász tartalmazza, a konzerv változatban már nincs jelen.

ALLERGÉN

tojás

HOZZÁVALÓK

200 g csirkemell

200 g ananász

1 csomag light

mozzarella

2 evőkanál majonéz

2 db tojás

5 evőkanál görög

joghurt

30 g dióbél

1 gerezd fokhagyma

1 csipet só

(zöldfűszerekkel
helyettesíthető)

1 csipet Bors

ALLERGÉNEK

laktóz

- 1 Tisztítsuk meg a csirkemellet, majd kockázzuk fel, sózzuk borsozzuk és egy teflonserpenyőben kevés olajat aláöntve süssük meg.
- 2 Az ananászt mossuk, majd hámozzuk meg és kockázzuk fel.
- 3 A tojást főzzük keményre, hámozzuk meg, öblítsük le és kockázzuk fel.
- 4 A sajtot és a diót szintén vágjuk kockákra.
- 5 Egy nagy tálban keverjük össze az előkészített hozzávalókat.
- 6 A joghurtot keverjük ki a majonézzel, ízesítsük sóval borssal, majd adjuk hozzá a zúzott fokhagymát is.
- 7 Öntsük a dresszinget a salátára.
- 8 Keverjük jól össze, majd tegyük hűtőbe, hogy az ízek összeérjenek.



Töltse le további receptjeinket
az auchan.hu/receptek oldalról!

