

Salata Caesar

(timp estimativ de gatire: 30 de min)

(2-4 portii)

Am descoperit salata asta de curand, o varianta "light" a clasiceii salate Caesar - fara galbenus de ou crud. Si de atunci o prepar aproape saptamanal. De data asta am adaugat si oua fierte, pentru un plus de proteina. Enjoy!

Ingrediente:

Paine cu maia, 2 felii

Ulei de masline, 1 lg

Sare

Bucati de pui ramase din puiul intreg

1/2 salata verde, taiata felii

Dressing cu lamaie, 1 lg

Dressing cu iaurt grecesc*

4 oua fierte, fiecare taiata in 4 buc.

Caju dulce-picant, maruntit (dupa gust)

Parmezan, ras (optional)

Instructiuni:

- Preincalzeste cuptorul la 180C.
- Taie painea in cuburi de 1cm. Pune-le intr-o tava de cuptor, peste o hartie de copt, si amesteca-le cu ulei de masline si putina sare. Adauga si bucatile de pui in aceasi tava. Pune tava in cuptorul preincalzit si lasa-le sa se coaca pana cand crutoanele devin aurii si crocante, 15-20 de min.
- Intre timp, intr-un bol mare amesteca salata verde cu dressingul cu lamaie. Maseaza usor salata cu mainile.
- Taie bucatile de pui incalzite in cuburi mai mici de 1-2 cm. Amesteca-le cu dressing cu iaurt grecesc*.
- Adauga in salata bucatile de pui, ouale, crutoanele, caju dulce-picant si parmezan ras.

*1-2 linguri de dressing, sau in functie de preferinta