



Айсберг с пиле барбекю

Съставки

- 1 айсберг
- 600 г пилешки флейки
- 2 червено цвекло
- 2 авокадо
- 1 щипка риган
- 1 скилидка чесън
- 50 г майонеза
- 50 мл зехтин
- 50 г орехи
- 100 г кисело мляко
- 1 MAGGI® Идея за Сочно Пиле Барбекю 36г

Указания

1. Разбъркайте добре майонезата и млякото, пресовайте чесъна и заедно с ригана го разбъркайте добре.
2. Мариновайте нарязаното на флейки пилешко месо в зехтин и ½ пакет от MAGGI® Малки тайни Сочно пиле барбекю. Печете на предварително загрят тиган с незалепващо покритие от двете страни.
3. Накъсайте салатата и я разпределете в чинии. Разпределете флейките, резените цвекло, авокадо и дресинг по равно. Поръсете с орехови ядки.

30 мин.

6 порции

Въглехидрати	9.92 g
Енергия	453.51 kcal
Мазнини	33.69 g
Протеин	29.15 g