

SAŁATKA CEZAR ZE SZPARAGAMI

Klasyk w nowej odsłonie! Sałatka Cezar ze szparagami – lekka, chrupiąca i idealna na wiosenny lunch lub kolację.

Składniki (na 2 większe porcje):

- 1 sałata rzymska
- 2 łyżki plastrów parmezanu (do posypania na wierzch)
- 2 kromki czerstwego chleba
- 4 cienkie plastry boczku
- 1 pojedyncza pierś z kurczaka
- oliwa z oliwek
- Mix ziaren Chrupiąca Sałatka Bakalland
- 10 zielonych szparagów
- przyprawy do marynaty: 1 łyżeczka papryki słodkiej, 1/2 łyżeczki papryki wędzonej, 1/2 łyżeczki czosnku granulowanego, sól, pieprz

Opcjonalnie: pomidorki koktajlowe

Sos:

- 3 łyżki jogurtu greckiego lub naturalnego
- sok z 1/2 cytryny
- 2 łyżki majonezu
- 1 łyżeczka musztardy
- 2 łyżki drobno startego parmezanu
- 2 ząbki czosnku

Przygotowanie

- Pierś z kurczaka oczyszczamy, kroimy wzdłuż na dwie części i marynujemy w przyprawach oraz oliwie. Po kilku minutach smażymy na patelni, aż się zarumieni z obu stron.
- Szparagi myjemy, odłamujemy zdrewniałe końcówki i smażymy na patelni przez ok. 2–3 minuty, doprawiając solą.
- Patelnię przecieramy ręcznikiem papierowym i wykładamy na nią plastry boczku. Smażymy z obu stron, aż będą chrupiące. Odsączamy na ręczniku papierowym.
- W międzyczasie przygotowujemy grzanki – chleb kroimy w kostkę i rumienimy na suchej lub lekko natłuszczonej patelni.
- Składniki na sos dokładnie mieszamy.
- Sałatę rwiemy na mniejsze kawałki i mieszamy z sosem, zostawiając odrobinę do dekoracji.
- Na talerz wykładamy sałatę, na niej układamy szparagi i pokrojonego w plastry kurczaka. Następnie dodajemy grzanki i pokruszony boczek. Całość skrapiamy resztą sosu.
- Na koniec posypujemy sałatkę mixem ziaren Chrupiąca Sałatka Bakalland i ścieramy jeszcze odrobinę parmezanu.