

سلطة الدجاج مع البرتقال

المكوّنات:

- صدر دجاج مسلوق ومقطّع 600 غرام
- برتقال مقشر ومقطّع إلى مكعبات عدد 3
- أفوكادو مقشر ومقطّع إلى مكعبات عدد 2
- فليفلة حمراء مقطّعة إلى شرائح عدد 3

مكونات الصلصة:

- خلّ تفاح - ملعقة كبيرة
- ملح - ملعقة صغيرة
- سكر - نصف كوب
- ثوم بودرة - نصف ملعقة صغيرة
- عسل - ملعقتان كبيرتان
- فلفل أبيض - نصف ملعقة صغيرة
- عصير برتقال - نصف كوب
- عصير ليمون حامض - ربع كوب
- زيت زيتون - ثلث كوب

طريقة تحضير الصلصة:

- في الخلاط الكهربائي، ضعي خلّ التفاح، الملح، السكر، الثوم، العسل، الفلفل الأبيض، عصير البرتقال وعصير الليمون الحامض واخلطي جيداً .
- أضيفي زيت الزيتون تدريجياً إلى باقي المكوّنات مع الخلط باستمرار.

طريقة تحضير السلطة:

- في طبق التقديم، ضعي الدجاج، البرتقال، الأفوكادو والفليفلة الحمراء ثمّ اخلطيها .
- قدّمي السلطة باردة وإلى جانبها صلصة العسل والبرتقال.

الف صحة!