# Sałatka Cezara

## Mamy 1 sierpnia ! <3

Nie jestem pewna czy pamiętacie, a może jeszcze nie wiecie, ale miesiąc Sierpień staje się u Maniaczki miesiącem ze zdrowymi i wartościowymi przepisami!
Dla mnie samej będzie to również wyzwanie, zrezygnować z większości kalorycznych deserów, ale przecież nie będziemy się głodzić ! <3
Będziemy szukać, wymyślać nowe przepisy,
które będą nam w stanie zastąpić zachcianki na bardzo ciężkie i niezdrowe słodkości.

Dzisiaj mam dla Was pyszną sałatkę Caesar, która oryginalnie składa się z sałaty rzymskiej, dressingu Caesar i świeżo startego parmezanu. Dzisiaj jednak dodamy pomidorki koktajlowe, kawałki kurczaka, a jeśli bardzo lubicie grzanki możecie je zrobić, ale ważne żeby pieczywo nie było “puste!
Co do dressingu, robi się go oryginalnie wraz z żółtkiem, ale nie wiem czy chcecie ufać dzisiejszym makretowym jajkom. Dlatego zrobiłam dla Was troszeczkę bezpieczniejszą, jednak w ciąż pyszną opcje.

**ZAPRASZAM**

## SAŁATKA CAESAR !

Zacznijmy od przygotowania dressingu.

Wszystkie składniki dokładnie wymieszaj
*(czosnek pokrój drobniutko lub przepuść przez dusiciela).*
Wstaw do lodówki na czas przygotowania sałaty.

2 łyżki oliwy z oliwek
2 łyżeczki musztardy
1 łyżka soku z cytryny
1 lub 2 ząbki czosnku
Sól i pieprz do smaku

**Składniki na sałatę:**

3 kromki pełnoziarnistego pieczywa
*(pokrojonego w kosteczkę)*
6/10 pomidorków koktajlowych
2 piersi z kurczaka
*(pokrojone w kosteczkę)*
2 małe sałaty rzymskie
Parmezan

**Zaczynamy:**

Zacznijmy od przygotowania kurczaka oraz grzanek.
Kurczaka dopraw solą, pieprzem i ulubioną przyprawą
i usmaż go na oliwie, wrzucając go na dobrze rozgrzaną patelnie.
Nie chcemy, aby wydostały się z niego soki i był suchy.
Chleb pokrojony w kosteczkę wrzuć na delikatnie rozgrzaną patelnie,
posyp ulubionymi ziołami i podsmażaj, mieszając od czasu do czasu.
Grzanki mają być chrupie i zarumienione.

Sałatę pokrój w paseczki i wymieszaj z dressingiem.
Zetrzyj parmezan na małych oczkach tarki i wymieszaj wszystko jeszcze raz.

Pokrój pomidorki wzdłuż i ułóż na sałacie, dodaj kurczaka i grzanki.
Możesz jeszcze przyprószyć parmezanem.

**SMACZNEGO !!!**