




# Salata de rucola cu pui, portocala si rodie



## Ingrediente

Rucola - 200 de grame  
Piept de pui - 200 de grame  
Portocala - 1 bucata  
Rodie - 1 bucata  
Lamaie - 1 bucata  
Ulei de masline - 2 lingurite  
Sare - 1 praf  
Piper - 1 praf  
Delikat Legume baza pentru mancare - 1 lingurita

 20 de minute  2 portii  Mediu

## Mod de preparare

1. Desfacem rodia si scoatem semintele. Portocala o decojim cu cutitul avand grija sa eliminam pe cat posibil pielita alba.
2. Zeama rezultata in urma acestei operatiuni o pastram pentru asezonarea salatei. Pieptul de pui il batem cu ciocanul de snitele, il asezonam cu sare, piper si Delikat si il punem pe grill.
3. Intr-un bol punem rucola, portocalele, rodiile, pieptul taiat cubulete mici si asezonam cu zeama de lamaie, zeama de portocale si ulei de masline dupa gust.

*Pofta buna!*

Aceasta reteta provine de pe site-ul culinar Retetaperfecta.ro Gaseste-ne pe Facebook, la adresa: <https://www.facebook.com/retetaperfecta.ro>