

## Sałatka z indykiem i awokado



Gdy muszę szybko przygotować wartościowy posiłek, zwykle wybieram indyka i warzywa. Z tych składników powstają różne kompozycje, a jedną z nich właśnie dziś Wam zdradzę :). Danie to przygotowuje się naprawdę szybko i w wersji oryginalnej powstało z tego co akurat miałam w domu. Co tu dużo mówić, czasem takie połączenia okazują się naprawdę udane i sprawdzają się na tyle, że chce się do nich wracać.

Poznajcie przepis - mam nadzieję, że Was zainteresuje :).

### **Przepis na 2 porcje pysznej i szybkiej do przygotowania sałatki**

#### **Składniki**

- 200 g fileta z indyka lub kurczaka zagrodowego
- 1 dojrzałe awokado
- 1 spory pomidor lub ok. 200-250 g pomidorków koktajlowych
- 1 papryka czerwona
- 1 mała cebulka
- 2 spore garści kielków rzodkiewki
- kilka gałązek natki pietruszki
- olej kokosowy do smażenia [Gdzie kupić?](#)
- przyprawy do indyka: lubczyk, czosnek suszony, sól, pieprz

## Przygotowanie

1. Indyka kroimy w dość cienkie plasterki i doprawiamy go przyprawami. Nie załujcie lubczyku, gdyż bardzo dobrze komponuje się z indykiem. Następnie smażymy go na rozgrzanym oleju kokosowym na złoty kolor, na sporym ogniu. Smażenie nie powinno trwać dłużej niż ok. 10 min.
2. Paprykę, pomidory i awokado kroimy w kosteczkę, a cebulę w cienkie plasterki. Wszystko przekładamy do miski i dodajemy kiełki i natkę pietruszki.
3. Indyka studzimy po usmażeniu, dzielimy go na mniejsze części i przekładamy do warzyw. Wszystko razem mieszamy i dodajemy sól i pieprz do smaku.
4. Spożywamy jako samodzielny posiłek w dowolnym momencie dnia :).

Smacznego!