

سالاد مرغ

مرغ : 500 گرم..



- 1- سینه مرغ : 500 گرم
- 2 – ژامبون : 1000 گرم
- 3- کاهو بزرگ : يك عدد
- 4- روغن زیتون : 2 قاشق غذا خوري
- 5- نمک و فلفل : به مقدار کافي

طرز تهیه :

سینه های مرغ را نصف کنید و آنها را در يك كاسه به همراه يك قاشق روغن زیتون قرار دهید و با ورق پلاستیکی نازک بپوشانید و برای 11 دقیقه بر روی میزان قدرت 80% طبخ کنید . مرغها و ژامبون را به صورت نوارهای باریک ببرید . کاهو را خوب ریز کنید . روغن زیتون باقیمانده را با نمک و فلفل در يك كاسه کوچک مخلوط کنید . این سس را بر روی سینه های مرغ بریزید . کاهوهای خرد شده را اضافه کنید و برای 4 دقیقه بر روی میزان قدرت 80% طبخ نمایید .