

הכמויות מיועדות להכנת 4 מנות. 180 קלוריות למנה.

רכיבים:

¼ עוף מבושל בלי העור

4 מלפפונים חמוצים קצוצים

4 גבעולי סלר

1 פלפל ירוק

לרוטב:

½ כוס מהמים של המלפפונים החמוצים

5 כפיות כמיונז או מיוקל

אופן ההכנה:

1. חותכים את העוף לרצועות.

2. מניחים בקערה יחד את הירקות והתבלינים.

3. מערבבים בקערה נפרדת את חומרי הרוטב ויוצקים אותו על גבי הסלט.

4. מגישים קר. המלצה: להוסיף ביצה קשה או ירקות לפי הטעם.