

סלט קיסר עם נתחי חזה בגריל מן הצומח 99 קלוריות טבעול



רכיבים

- חבילה חזה בגריל צמחוני 99 קלוריות
- חסה
- ביצה
- פרוסות בגט
- 1/2 2/1 בצל סגול
- כפות גבינת פרמזן מגוררת
- כפות מיונז
- כפות שמנת חמוצה
- כפות מים
- שיני שום
- פילה אנשובי
- כפות גבינת פרמזן
- כפית טבסקו
- 1/2 2/1 לימון
- לפי הטעם מלח
- לפי הטעם פלפל שחור

הכנה

1. מחממים תנור לחום של 180 מעלות. פורסים את החזה בגריל לרצועות ארוכות ברוחב 2 ס"מ. מניחים על תבנית עם נייר פרגמנט, צולים בתנור החם 10 דקות.
2. בתבנית נוספת מסדרים את פרוסות הבאגט, מתבלים במעט שמן זית ומלח ומזהיבים בתנור כ- 10 דקות.
3. מרתיחים סיר קטן עם מים, מתבלים בכף מלח, מניחים בזהירות את הביצים בתוך הסיר ומבשלים 6 דקות בדיוק. מוציאים מהמים ומצננים בקערה עם מים קרים. מקלפים בעדינות ושומרים בצד.
4. מערבבים את כל חומרי הרוטב בעזרת מטרפה למרקם חלק.
5. מפרידים את עלי החסה ומניחים בקערה גדולה. מוסיפים את החזה בגריל, קרוטוני הבאגט ופרוסות הבצל. מזלפים מעל 4 כפות גדושות של הרוטב ומערבבים בעדינות בעזרת הידיים. מסדרים בצלחות הגשה, בוזקים מעל פרמזן מגורד ומניחים מעל ביצה רכה חצויה, מתבלים את הביצה במלח ופלפל ומגישים.

20 דקות

4 servings 4