



LOS ANGELES

Chicken Caesar Salad

Vor- und zubereiten: ca. 30 Min.

Salatsauce

1 frisches Eigelb

1 Teelöffel Senf

2½ Esslöffel Zitronensaft

1 Teelöffel Salz

wenig Pfeffer

5 Esslöffel Sonnenblumenöl

Eigelb und alle Zutaten bis und mit Pfeffer in einen hohen Messbecher geben, Öl dazugiessen. Mixstab hineinstellen, dann auf höchster Stufe mixen, bis eine cremige Sauce entsteht, zugedeckt kühl stellen.

3 Scheiben Toastbrot,
in Würfel

3 Pouletbrüstli (je ca. 150 g)

1 Teelöffel Salz

wenig Pfeffer

12 Tranchen Bratspeck

1 Lattich, in Streifen

1 Gurke, in Scheiben

50 g Sbrinz, mit dem Sparschäler
Streifen abgeschält

1. Brotwürfel in einer weiten beschichteten Bratpfanne bei mittlerer Hitze goldbraun rösten, beiseite stellen.

2. Poulet würzen, mit je vier Specktranchen umwickeln, in derselben Pfanne rundum ca. 10 Min. braten, herausnehmen, in Scheiben schneiden, zugedeckt beiseite stellen.

3. Lattich und Gurke mit der Salatsauce mischen. Beiseite gestellte Brotwürfel und Sbrinz darauf verteilen, mit dem Poulet anrichten.

Pro Person: 32 g Fett, 39 g Eiweiss,
13 g Kohlenhydrate, 2081 kJ (497 kcal)



Schneller gehts:

mit Caesar Dressing von IDEE Betty Bossi. Die Salatsauce ist in vielen Coop Verkaufsstellen erhältlich.