

## سلطة الخس بالدجاج (السيزر)



شكل (٣)



- صدر دجاجة.
- حزمة خس.
- ثلاث حبات طماطم.
- شريحتان من خبز المكعبات (التوست).
- نصف كوب جبن مبشور.

### للتتبيل:

- ملعقتان كبيرتان من المايونيز.
- ملعقة كبيرة من الزيادي.
- ملعقة صغيرة من صلصة الخردل (ماسترد).
- ملح.
- فلفل أبيض.
- ملعقتان كبيرتان من عصير الليمون.



### الطريقة

- ١ تُؤخذ نصف كمية التتبيلة ويُتبّل بها صدر الدجاجة ويُترك مدة (لا تقل عن ساعة)؛ حتى يمتص التتبيلة جيداً، ثم يُشوى داخل الفرن.
- ٢ يُقطع الخس والطماطم - بعد غسله جيداً - قطعاً متوسطة الحجم.
- ٣ يُحمر خبز المكعبات (التوست) بعد تقطيعه قطعاً مربعة صغيرة أو يحمص في الفرن حسب الرغبة.
- ٤ يُقلّب الخس مع الطماطم ويتبل بباقي التتبيلة، ويوضع في طبق التقديم.
- ٥ يُقطع صدر الدجاجة شرائح ويُوضع فوق الخس ثم ينثر عليه الخبز المحمر ويُرش سطحه بالجبن المبشور، شكل (٣).



يُفضل إعداد تتبيلة السلطات منزلياً على الرغم من توفرها جاهزة في الأسواق. عللي؟



قيمي (سلطة الخس بالدجاج) غذائياً، مع إبداء رأيك في هذا الطبق.

---



---