

Salata cu naut si pui

written by Andreea



Salata cu naut si pui este, daca vreti, un fel de salata Nicoise, dar cu ingrediente putin altfel. Am pornit de la ideea acestei salate pentru ca necesita putin timp de pregatire, se poate prepara cu ce ingrediente aveti prin frigider, ba chiar puteti folosi si niste friptura de pui ramasa de zilele trecute, asa cum am facut eu. Zilele calduroase de vara inca persista la noi si sincer, imi place acest lucru. Daca nu vreti sa dati drumul cuptorului sau aragazului, atunci va sfatuiesc sa preparati aceasta salata cu naut si pui pentru ca o sa va placa mult! In principiu puteti cam tot ce doriti in aceasta salata. Puteti pune rosii, castraveti, cartofi, dovlecei la gratar, vinete la gratar sau chiar salata proaspata. Eu am optat pentru nautul delicios de la SunFood, niste pulpe de pui ramase din ziua anterioara, oua fierte de prepelita, fasole verde fiarta si alte cateva lucruri delicioase!

- Ingrediente pentru salata cu naut si pui:
 - 1 conserva naut SunFood
 - 150 g piept sau pulpe de pui gatite si reci
 - 70 g gogosari murati
 - 50 g fasole verde fiarta
 - 6 oua de prepelita fierte
 - 5 masline negre
 - 5 masline verzi
 - 10 castraveciori cornichon murati
-
- pentru sos:

- 2 linguri mustar
- 2 linguri maioneza preparata in casa
- 1/2 catel usturoi
- 2 linguri suc de lamaie proaspat stors
- sare
- piper
- marar proaspat



Pentru inceput desfaceti conserva de naut, treceti nautul printr-un jet de apa, apoi scurgeti-l bine, lasati-l deoparte.



Salata cu naut si pui

Pregatiti restul ingredientelor: curatati de coaja ouale de prepelita, taiati-le in jumatati. Taiati pe din doua castraveciorii, iar gogosarul murat taiati-l feliute.



Salata cu naut si pui

Preparati sosul: Intr-un castron puneti mustarul, maioneza si amestecati bine. Zdrobiti usturoiul si adaugati-l peste amestec. Adaugati sucul de lamaie, sarea si piperul. Potriviti de gust.



Salata cu naut si pui

Pregatiti o farfurie intinsa sau un platou. Asezati la baza o parte din fasii de pui si fasole verde fiarta. Apoi presarati bobite de naut.



Salata cu naut si pui

Continuati cu gogosarul si ouale de prepelita



Salata cu naut si pui

Apoi castraveciorii si maslinele



Continuati inca un strat pe deasupra cu aceleasi ingrediente, astfel incat sa distribuiti toate ingredientele in mod egal pe platou.

La sfarsit turnati sosul peste salata si presarati marar



Veti obtine o salata delicioasa intr-un timp foarte rapid!



Salata cu naut si pui

Este o salata satioasa, foarte colorata si arata tare bine. Poate fi luata si a doua zi la pranz la birou.



Enjoy!



Salata cu naut si pui