



Salad Ayam Panggang

Bahan-bahan

- 1 sudu kecil Minyak Jagung
- 500 g Dada Ayam
- 2 sudu besar Sos Tiram MAGGI®
- 1 sudu besar Serbuk Cili
- 3 sudu besar Air
- 100 g Timun
- 200 g Salad
- 100 g Tomato
- 50 g Lobak Merah
- 1 Jagung
- 50 g Kacang Kuda
- 0.25 cawan Badam Dipanggang
- 1 Bawang
- 1 sudu kecil Lada Hitam
- 2 sudu besar Daun Sup
- 100 g Yogurt Asli Tanpa Lemak
- 1 sudu kecil Hirisan Kulit Limau
- 2 sudu kecil Jus Limau
- 1 sudu besar Madu

Langkah Penyediaan

1. Mula-mula gabungkan Sos Tiram MAGGI®, serbuk cili dan air dalam mangkuk kecil. Kemudian, tuangkan ke atas dada ayam dan perapkan sehingga sebati dan rata. Biarkan selama semalaman.
2. Bila ayam sudah sedia untuk dimasak, letakkan minyak pada kuali atau pemanggang, panggang ayam selama 5 minit pada setiap sisi. Gunakan penutup sewaktu ayam dipanggang.
3. Setelah ayam siap dimasak, biarkan sejuk selama 10 minit dan potong. Ketepikannya.
4. Masukkan timun, salad, tomato, lobak merah, bijian jagung yang dipanggang, kacang kuda dan badam panggang dalam mangkuk yang besar. Tambahkan kepingan ayam ke dalam mangkuk dan biarkan sejuk.
5. Sekarang sediakan kuah salad. Gabungkan bawang dan parsli yang telah dicincang bersama lada hitam, Yogurt NESTLÉ Greek Style, hirisan kulit limau, jus limau dan madu. Kacau hingga sebati.
6. Tuangkan kuah atas salad dan hidangkan.

Nutrisi

Karbohidrat	19.77 g
Tenaga	232.54 kcal
Lemak	6.29 g
Protein	25.68 g

146 Min

6 hidangan