

西班牙橄榄油彩虹沙拉

配料

鸡胸肉:200克

番茄:1个

黄椒:1个

生菜:半颗

西班牙特级初榨橄榄油:3勺

白醋:1勺


柠檬汁:1勺

盐:适量

准备过程

1. 鸡胸肉切大片,用西班牙特级初榨橄榄油,盐,黑胡椒腌制15分钟。
2. 番茄、黄柿子椒、以及剩下的蔬菜洗净切丁。
3. 锅中倒入2勺西班牙特级初榨橄榄油,放入鸡胸肉,放凉切丁。
4. 用生菜叶铺在碗底,按颜色依次将切丁食材放入碗内。
5. 倒入1勺西班牙特级初榨橄榄油、白醋、柠檬汁、盐、黑胡椒、少量糖调成的油醋汁。



西班牙橄榄油 

WORLD LEADERS