

Doradca Smaku, odc. 38: Sałatka z kurczakiem i rodzynekami



DORADCA SMAKU



CZAS
PRZYGOTOWANIA
30 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
1 - 2

SKŁADNIKI

sałata dębowa

sałata karbowana

kurczak 2 piersi

pomidory 2 szt.

papryka zielona 1 szt.

rodzyunki 50 g

szalotka 1 szt.

kurkuma

papryka słodka mielona

cytryna 1-2 szt.

oliwa

mięta

sól morska

pieprz czarny mielony

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Kroki postępowania

KROK 1 Obrane ze skóry pomidory kroimy w ćwiartki, pozbywamy się gniazd nasiennych, a łupiny z miąższu kroimy w cieniutkie paseczki.

KROK 2 W cienkie plasterki kroimy również zieloną paprykę.

- KROK 3 Następnie przygotowujemy talerze, na których podana będzie sałata. Największe liście dobrze umytej i osuszonej sałaty układamy na talerzu. Średnie liście zawijamy tak jak roladę, odkrawamy końcówkę i układamy na samym środku talerza.
- KROK 4 By przygotować sos wyciskamy sok z cytryn, dodajemy oliwę z oliwek oraz doprawiamy solą. Dodajemy trochę poszatkowanej świeżej mięty i dokładnie mieszamy by oliwa i sok się połączyły.
- KROK 5 Kawałki papryki i pomidora mieszamy z odrobiną sosu i układamy dookoła „bukieciku” z sałat.
- KROK 6 Pierś z kurczaka kroimy w plastry i doprawiamy solą i pieprzem. Na patelni na oliwie podsmażamy pokrojoną w cienkie plasterki szalotkę. Kurczaka doprawiamy z obu stron słodką papryką, smażymy razem z szalotką. Już na patelni posypujemy mięso kurkumą.
- KROK 7 Smażymy z obu stron (po ok. 2 - 2,5 min. każdą) tak, by kurczak pozostał soczysty. Gdy kurczak jest gotowy, wyłączamy ogień, a na patelnię dorzucamy wcześniej namoczone rodzynki.
- KROK 8 Chwilę wszystko mieszamy i wykładamy na talerze z sałatą. Całość polewamy oliwą z patelni oraz wcześniej przygotowanym sosem i podajemy.
- KROK 9 Bon appetit!