

Doradca Smaku VIII: Sałatka z kurczakiem, awokado i oliwkami, odc. 4



DORADCA SMAKU



CZAS
PRZYGOTOWANIA
30 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
1 - 2

SKŁADNIKI

piers z kurczaka	1 szt.
oliwa	1/3 szklanki
szalotka	2-3 szt.
suszone pomidory	50 g
oliwki czarne	20 g
imbir	
awokado	2 szt.
sok z cytryny	1/2 szt.
ocet winny	3-4 łyżki
mieszanka świeżych sałat	
pomidorki koktajlowe	
musztarda rosyjska	2 łyżeczki
papryka ostra mielona	
estragon	
sól morską	
pieprz czarny mielony	

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Kroki postępowania

- KROK 1 Pierś z kurczaka kroimy w podłużne paski i smażymy na rozgrzanej patelni z odrobiną oliwy. Doprawiamy solą i papryką ostrą. Szalotkę siekamy i dodajemy do kurczaka. Całość smażymy przez kilka minut.
- KROK 2 Suszone pomidory kroimy w paski, przekładamy do miski i łączymy z oliwkami. Doprawiamy estragonem i świeżo startym imbirem. Obieramy i drylujemy awokado, a następnie przekładamy do miski i skrapiamy sokiem z cytryny. Doprawiamy solą.
- KROK 3 Sos winegret
Do miseczki wlewamy ocet winny, dodajemy 2 łyżeczki musztardy i 1/3 szklanki oliwy z oliwek. Doprawiamy solą i pieprzem.
- KROK 4 Na talerzach układamy mieszankę sałat, suszone pomidory z awokado i oliwkami, przekrojone na pół pomidorki koktajlowe oraz kurczaka. Całość polewamy sosem winegret.