

Kolorowy bukiet warzyw ze złocistym kurczakiem



LINKA2107



CZAS
PRZYGOTOWANIA
45 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
5+

SKŁADNIKI

Składniki:

filety z kurczaka	300 g
tortellini	250 g
brokuły	500 g
pomidorki koktajlowe	12 szt.
puszka kukurydzy	1 szt.
cukinia	1 szt.
Przyprawa do drobiu	3 łyżeczek
masło klarowane	2 łyżek
cukier	1 łyżek
sól	1 szczypta

Dressing:

musztarda francuska	2 łyżek
miód	2 łyżka
sok z cytryny	3 łyżeczek
oliwa	3 łyżeczek
sól	2 szczypta
pieprz	1 szczypta

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

1. Filet z kurczaka umyć, pokroić w grubszą kostkę, oprószyć pieprzem i przyprawą do złocistego kurczaka. Odstawić na około 30 minut, po tym czasie usmażyć na rozgrzanym maśle klarowanym.
2. Pierożki ugotować według instrukcji na opakowaniu z dodatkiem 1 łyżki oliwy.
3. Brokuł umyć, podzielić na różyczki, ugotować al dente w lekko osolonej wodzie i z dodatkiem łyżeczki cukru.
4. Pomidorki umyć i pokroić w ćwiartki, a kukurydzę odsączyć z zalewy.
5. Cukinię umyć, pokroić w plastry jednakowej grubości, oprószyć solą i usmażyć na mocno rozgrzanej patelni grillowej.
6. Dressing:
Wszystkie składniki dressingu przełożyć do miseczki, dokładnie wymieszać ze sobą i doprawić do smaku solą oraz pieprzem.
7. Wszystkie przygotowane składniki sałatki ułożyć na półmisku i na końcu połączyć dressingiem.