

## Przepis dnia V: Sałatka ze szpinaku z pęczakiem, odc. 32



### DORADCA SMAKU



CZAS  
PRZYGOTOWANIA  
15 MIN



ILOŚĆ  
PORCJI  
1 - 2

## SKŁADNIKI

### Lista składników

<b>kasza pęczak</b>	100 g
<b>filet z kurczaka</b>	2 szt.
<b>szpinak świeży</b>	2 garście
<b>musztarda delikatesowa</b>	2 łyżki
<b>miód</b>	1 łyżka
<b>pomidor malinowy</b>	
<b>sól morska</b>	
<b>olej</b>	
<b>kiełki</b>	
<b>woda</b>	250 ml
<b>przyprawa do kurczaka - ziołowa</b>	

### Do smaku

oregano

przyprawa do sałatek

## SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

### Kroki postępowania

- KROK 1 Kroimy kurczaka w cienkie paski. Do kurczaka dodajemy przyprawę do kurczaka, dokładnie obtaczamy i odstawiamy na chwilę.

- KROK 2 Opłukaną kaszę zalewamy do wysokości wodą i gotujemy przez 10 -15 minut. Do kaszy dodajemy sól.
- KROK 3 Następnie przygotowujemy sos: do pustego słoika dodajemy musztardę, miód oraz trochę wody – zamykamy słoik i wszystko dokładnie mieszamy.
- KROK 4 Rozgrzewamy olej na patelni, wrzucamy mięso. Smażymy ok. 3-4 minuty z każdej strony.
- KROK 5 Pomidorki koktajlowe kroimy na połówki i wrzucamy do miski wraz ze szpinakiem i ulubionymi kiełkami (opcjonalnie).Kaszę po ugotowaniu przepłukujemy w zimnej wodzie.
- KROK 6 Do miski ze szpinakiem dodajemy kaszę (3 łyżki), usmażonego kurczaka, mieszamy wszystko razem. Podajemy na talerzu, polewamy sosem.