

## Sałatka z awokado, marynowanym kurczakiem i orzechami



### BASILIANA



CZAS  
PRZYGOTOWANIA  
30 MIN



ILOŚĆ  
PORCJI  
3 - 4

### SKŁADNIKI

#### Sałatka z awokado, marynowanym kurczakiem i orzechami

<b>połędwiczki z kurczaka</b>	400 gramów
<b>rukola</b>	4 garście
<b>awokado</b>	1 sztuka
<b>pomidory</b>	3 sztuki
<b>orzechy włoskie</b>	8 sztuk

#### Marynata

<b>olej rzepakowy</b>	4 łyżki
<b>ocet balsamiczny</b>	1 łyżka
<b>Zioła prowansalskie suszone Prymat</b>	1 łyżeczka
<b>Papryka słodka mielona Prymat</b>	1 łyżeczka
<b>sól</b>	0.5 łyżeczki
<b>cukier</b>	0.5 łyżeczki

#### Dressing

<b>oliwa</b>	5 łyżek
<b>ocet balsamiczny</b>	3 łyżki
<b>Zioła prowansalskie suszone Prymat</b>	2 łyżeczki

## SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Składniki marynaty wymieszać. Polędwiczki oczyścić z błon i umieścić w marynacie, najlepiej na całą noc. Po tym czasie nagrzać piekarnik do 180 st. C, polędwiczki ułożyć na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia i piec przez ok. 20 minut, a po upieczeniu przestudzić. Awokado przekroić wzdłuż na pół, dookoła pestki, a następnie przekręcić dwie połówki i rozdzielić je. Metalową łyżką delikatnie oddzielić miąższ od skórki, wbijając łyżkę tuż pod skórą i powoli poruszając nią w dół i na boki. Po wyjęciu owocu pokroić go na plasterki. Na każdym talerzu ułożyć garść rukoli, kilka części pokrojonego pomidora, orzechy podzielone na ćwiartki, pokrojonego kurczaka i awokado. Z octu, oliwy i ziół przygotować dressing i połączyć nim sałatkę tuż przed podaniem.