

Sałatka z kurczakiem, orzechami i orzeźwiającymi owocami



LINKA2107



CZAS
PRZYGOTOWANIA
45 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
5+

SKŁADNIKI

Składniki:

filety z kurczaka	350 g
rukola	80 g
granat	1 szt.
pomarańcze	2 szt.
orzechy włoskie	60 g
curry	2 łyżeczki
olej	2 łyżek
pieprz	1 szczypta
sól	2 szczypta

Dressing:

sok z cytryny	2 łyżki
sok z pomarańczy	2 łyżki
miód	1 łyżka
oliwa	3 łyżki
musztarda francuska	2 łyżeczki
sól	2 szczypta
pieprz	1 szczypta

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

1. Fileta umyć, pokroić w grubszą kostkę, oprószyć solą, pieprzem i przyprawą curry. Odstawić na około 30 minut. Po tym czasie usmażyć na rozgrzanym oleju i pozostawić do wystudzenia.
2. Rukolę umyć i osuszyć. Orzechy włoskie uprażyć na suchej, rozgrzanej patelni.
3. Pomarańcze obrać ze skóry, wyfiletować, pozbawić błon, a granat wyłuskać z ziarenek.

4. Dressing:

Sok z cytryny, pomarańczy dokładnie wymieszać z miodem, musztardą i oliwą, doprawić do smaku solą i pieprzem.

5. Na talerzu rozłożyć rukolę, kawałki fileta w curry, plastry pomarańczy, orzechy i posypać ziarenkami granatu, całość połączyć słodko-kwaśnym dressingiem.