

Salatka na ciepło ze smażonych kurek



DORADCA SMAKU



CZAS
PRZYGOTOWANIA
1h



ILOŚĆ
PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

kurki	600 g
dymki ze szczypiorkiem	3
oliwa	50 ml
czosnek	3 ząbki
białe wino	50 ml
masło cytrynowe	2 łyżki
szparagi białe	12 główek
szparagi zielone	12 główek
pomidory	100 g
koper świeży	1 pęczek
tymianek	4 gałązki
ośmiornica	200 g
sałata chrupiąca	200 g
kiełki	80 g
parmezan starty	50 g
sól	
Pieprz cytrynowy mielony Prymat	
pestki słonecznika	prażone łyżka
Pieprz czarny mielony Prymat	

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Na rozgrzanej oliwie z oliwek zeszklić pokrojoną w kostkę dymkę, dodać oczyszczone i umyte kurki. Po chwili wrzucić czosnek, wlać białe wino i dodawać kolejno masło cytrynowe, posiekany szczypior i koperek. Kurki doprawić świeżym tymiankiem, solą i grubo mielonym pieprzem, a następnie dodać pokrojone w grubą kostkę pomidory bez skóry i nasion i główki szparagów.

Sałaty porwać, wymieszać z kiełkami i ułożyć na talerzu.

Ugotowaną ośmiornicę oprószyć pieprzem cytrynowym, chwilę grillować i pokroić w plastry.

Gorące smażone kurki ułożyć na sałacie z kiełkami. Na nich umieścić plastry grillowanej ośmiornicy. Przed podaniem sałatkę posypać pestkami słonecznika i płatkami tartego parmezanu.