

Grillowana pierś z kurczaka na chrupiącej sałatce z awokado, melona i mango ze świeżą miętą podany z sosem miodowo-sojowym i ziarnami sezamu



ROBERT_SOWA



CZAS
PRZYGOTOWANIA
30 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

piersi z kurczaka	600 g
sambal oelek (zmiksowana czuszka)	1/2 łyżeczki
czosnek	1 ząbek
sos sojowy	50 ml
oliwa	100 ml
mieszana kiełków: sojowych, słonecznikowych, rzodkiewki, rzeżuchy	100 g
awokado	1 szt
mango	1 szt
melon gallo	1 szt
świeża mięta	1 pęczek
ziarna sezamu	1 łyżka
sos sojowy	1/2 szklanki
miodu pszczelego	¼ szklanki
sambal oelek	½ łyżki
imbir w zalewie	1 łyżeczka
imbir w zalewie	1 łyżeczka
wasabi	1 szczypta

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Sposób przygotowania:

Umytą i osuszoną pierś z kurczaka marynować 2 godziny we wszystkich składnikach marynaty. Po zamarynowaniu smażyć na patelni grillowej po ok. 5 minut z każdej strony.

Wszystkie owoce obrać i pokroić na dowolny kształt, połączyć z kiełkami, a następnie ułożyć na talerzu wraz z grillowanym kurczakiem i plastrami marynowanego imbiru. Całość skropić orientalnym sosem miodowo-sojowym i posypać ziarnami sezamu.