Sałatka z kaszy gryczanej z grillowanym kurczakiem, pomidorami i świeżymi ziołami



MUFINKA79

CZAS PRZYGOTOWANIA
30 MIN

ILOŚĆ PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

pierś z kurczaka	1 szt.
pomidorki koktajlowe	10 szt.
koperek	1/2 pęczka
szczypiorek	1/2 pęczka
tymianek	kilka gałązek
Zioła prowansalskie suszone Prymat	1 łyżeczka
jogurt naturalny	150 g
olej	1 łyżka
Sól morska jodowana drobnoziarnista Prymat	do smaku
kasza	200 g
Pieprz czarny mielony Prymat	do smaku

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Pierś z kurczaka nacieramy solą, pieprzem, ziołami prowansalskimi i olejem, odstawiamy do zamarynowania, najlepiej na całą noc. Następnie pierś grillujemy z obu stron po około 3-4 minuty. Odstawiamy do wystudzenia. Pierś kroimy w kosteczkę lub paseczki, zostawiając kilka plastrów do przybrania.

Kaszę gryczaną gotujemy w osolonym wrzątku przez około 15 minut, tak by była sypka i nierozgotowana, studzimy.

Jogurt doprawiamy do smaku solą i pieprzem.

Do miski przekładamy kaszę, dodajemy pokrojoną pierś z kurczaka, pokrojone pomidory, posiekane zioła. Całość polewamy sosem jogurtowym. Dekorujemy plastrami kurczaka i pomidorkami. Smacznego!