

sałatka z grilowanymi warzywami i kurczakiem



PCHELKA79



CZAS
PRZYGOTOWANIA
30 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

bakłażan	1 sztuka
pomidor	1 sztuka
filet z kurczaka	2 sztuki
makaron świderek	150 g
natka pietruszki	
cebula biała	1 sztuka
jogurt bałkański	1 łyżka
miód	1 łyżeczka
ocet balsamiczny	1 łyżeczka
olej sezamowy	1 łyżeczka
oliwa	1 łyżka
Kmin rzymski mielony Prymat	
Kolendra cała Prymat	
Przyprawa curry orientalna Prymat	
sól	
pieprz	
papryka zielona	1 sztuka
papryka czerwona	1 sztuka
sok z limonki	(do smaku)

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

- kurczaka kroimy w paski,
- kmin rzymski i kolendrę prażymy na suchej patelni, następnie miażdżymy,
- z przypraw, jogurtu, octu, miodu robimy marynatę,
- zalewamy nią kurczaka, wstawiamy do lodówki na 15 minut,
- warzywa kroimy w paski (oprócz pomidora),
- polewamy oliwą, posypujemy solą i pieprzem,
- kurczaka i warzywa grillujemy,
- makaron gotujemy z dodatkiem kurkumy,
- łączymy makaron z warzywami i kurczakiem,
- dodajemy pokrojonego w ósemki pomidora i posiekaną natkę pietruszki,
- polewamy olejem sezamowym i sokiem z limonki, doprawiamy solą i pieprzem