

Sałatka z rukoli, kurczaka i suszonych pomidorów.



BERNADETA1



CZAS
PRZYGOTOWANIA
15 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

Lista składników

rukola	100 gram
jajko ugotowane na twardo	2 szt
pomidory suszone Smak	8 szt
orzechy włoskie	2-3 łyżki
filet z kurczaka	1

Sos

oliwa	3-4 łyżki
woda	1 łyżki
Zioła prowansalskie suszone Prymat	1/2 łyżeczki
koperek	1 łyżka
sok z cytryny	1 łyżka
sól	
pieprz	
cukier	

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Filet z piersi kurczaka kroimy w kostkę, oprószamy solą, pieprzem, papryką i przyprawą do potraw meksykańskich, skrapiamy oleję i pozostawiamy na 1 godzinę w chłodnym miejscu.

Następnie smażymy na oleju

Jajka gotujemy na twardo jedno kroimy w kostkę, drugie w ćwiartki. Oczyszczoną rukolę dajemy do miski, dodajemy kurczaka, pokrojone w kostkę jajko, pomidory suszone pokrojone w kostkę.

Sos koperkowo- ziołowy:

Suche składniki wymieszać, dodać oliwę, wodę oraz sok z cytryny. Całość dokładnie wymieszać do uzyskania jednolitej konsystencji. Doprawić solą i pieprzem i odrobiną cukru. Odstawić na ok. godzinę by sos przeszedł ziołami.

Przygotowanym sosem polać sałatkę na 5 minut przed podaniem. Wyłożyć na półmisek, udekoruj ćwiartkami jajka i posyp siekanymi orzechami.

Smacznego.