



Pożywna Sałatka z Kurczaka 557 kcal

 Tomaszek

Polecane na: [danie główne](#), [sałatki](#)

Kuchnia (region): [arabska](#), [polska](#)

Warto wiedzieć:

 35 min

 łatwy

 4 porcje

Składniki:

Bulgur - 1/2 szklanka	Ogórek - kawałek
Brokuł kilka kwiatusków -	Pomidorki koktailowe - 1 garść
Pierś z kurczaka (ile kto uważa) -	Cytryna - 1 szt.
Mieszanka Sałat - 1 opakowanie	Ekologiczny jogurt naturalny - 1/3 opakowanie
Papryka Słodka sproszkowana - 2 łyżeczka	Serek Feta - 1/2 opakowanie
Kurkuma - 1 łyżeczka	Czosnek granulowany - 1 łyżeczka
chili sproszkowane - szczypta	Oliwa do smażenia -
Cebula (najlepiej czosnkowa) - 1/2 szt.	Kiełki różnych fasol (ja użyłem fasoli mung i ciecioriki) -

Dodatkowe info:

Sałatka idealna jesienią spróbujcie a zostanie w waszej pamięci na długi okres czasu. Gorąco polecam

Sposób przygotowania:

KROK 1: Do miski wkładamy pokrojoną pierś kurczaka (u mnie podwójna pierś). Wsypujemy 1 łyżeczkę kurkumy, 1 łyżeczkę papryki, 1 łyżeczkę czosnku granulowanego. Zalewamy łyżeczką oliwy mieszamy i zostawiamy w takiej marynacie na 15 minut. Następnie wrzucamy na rozgrzaną oliwę i smażymy do zrumienienia.

KROK 2: Wsypujemy burgul do garnka zalewamy lekko posoloną wodą dorzucamy obraną cytrynę. Gotujemy bez przykrycia do 10 minut. Po ugotowaniu odstawiamy z ognia na 5 minut by kasza doszła do siebie.

KROK 3: W międzyczasie bierzemy kilka kwiatów brokułu i gotujemy w lekko osolonej wodzie. Max 15 minut.

KROK 4: Kroimy cebule i ogórka w drobną

kostkę a pomidorki na pół tak jak i kwiaty wcześniej ugotowanego brokuła.

KROK 5: Na talerzu układamy posiekane liście sałat następnie burgul , warzywa i brokuła przysypując pokruszonym serkiem feta. Na sam koniec posypujemy kielkami fasoli.

KROK 6: Dressing robimy następująco do jogurtu wsypujemy łyżeczkę papryki słodkiej i szczyptę chilli. Pokrapiamy sałatkę i możemy rozkoszować się pyszną i pożywną sałatką którą możemy również zabrać na zimno do pracy czy szkoły.