



Sałatka kurczakowa z ryżem

 Wafelek2601


Polecane na: [sałatki](#)

Kuchnia (region): [polska](#)

Warto wiedzieć:

 60 min

 łatwy

 4 porcje

Składniki:

ryż - 10 dag

filet z kurczaka - 1 szt.

pieczarki - 30 dag

słonecznik łuskany - 10 dag

ogórek kiszony - 3 szt.

jaja - 3 szt.

majonez light - 2 łyżka

czosnek - 1 ząbek

przyprawa do kurczaka - 3 łyżeczka

oliwa - 3 łyżka

sól i pieprz - do smaku

Sposób przygotowania:

KROK 1: Mięso pokroić w kostkę, dodać 2 łyżki oliwy i przyprawę do kurczaka, wymieszać, odstawić na przynajmniej 2 godziny do lodówki. Obrane i pokrojone pieczarki udusić na łyżce oliwy, przyprawić, ostudzić. Słonecznik uprażyć na suchej patelni. Ryż ugotować, jajko ugotować i pokroić w kostkę, ogórki pokroić w kostkę i osączyć. Mięso usmażyć na patelni, przestudzić. Czosnek przecisnąć przez praszkę. Wszystkie składniki połączyć ze sobą, dodać majonez i do smaku solą i pieprzem. Dokładnie wymieszać.