Sałatka z kurczakiem i brązową ciecierzycą

My Chcemy Jeść

Polecane na: **sałatki**

Warto wiedzieć:

40 min | łatwy | 6 porcji

Składniki:

- mix sałat - 1 opakowanie
- brązowa ciecierzyca - 1 opakowanie
- szalotki - 4 szt.
- pomarańczowa papryka - 1/2 szt.
- cukinia - 1 szt.
- ziołowa oliwa z oliwek - 1 łyżka
- sos sojowy - 1 łyżeczka
- pierś z kurczaka - 300 g
- ostra papryka - 1 łyżeczka
- zioła prowansalskie - 1 łyżeczka
- suszona kolendra - szczypta
- cząber - 1 szczypta
- sól - do smaku

Dodatkowe info:

Sałatkę podajemy z pieczywem. Można jeść ją jeszcze lekko ciepłą lub na zimno.

Sposób przygotowania:

KROK 1: Pierś z kurczaka marynujemy w ostrej papryce, ziołach prowansalskich, kolendrze, cząbrze i soli. Mięso dokładnie nacieramy i wstawiamy do lodówki na dwie godziny. Kurczaka można zamarynować dzień wcześniej - będzie bardziej aromatyczny. Pierś pieczemy 20 minut w piekarniku nagrzanym na 200 stopni. Po upieczeniu odstawiamy do ostygnięcia.

KROK 2: Ciecierzycę płuczemy z zalewy i ostawiamy. Szalotki kroimy w krążki, paprykę w kostkę, a cukinię w półplastry. Szalotki wrzucamy na dobrze rozgrzaną patelnię. Dodajemy odrobinę wody, aby się nie przypaliła. Gdy szalotki będą miękkie dodajemy paprykę, cukinię i ciecierzycę. Doprawiamy sosem sojowym, łyżką oliwy z oliwek i szczyptą soli. Dusimy 12 - 15 minut do momentu aż cała woda odparuje, a następnie odstawiamy.

KROK 3: Kurczaka kroimy w kostkę, dodajemy do uduszonych warzyw i mieszamy. Mix sałat myjemy, wrzucamy do dużej miski i skrapiamy ziołową oliwą z oliwek. Na sałatę wykładamy uduszone warzywa z kurczakiem.