Kurczak z avocado na rukoli

Barbara Strużyna

Polecane na: **danie główne, przystawki i przekąski, sałatki**

Kuchnia (region): **chińska**

Użyte składniki:

Warto wiedzieć:

35 min | łatwy | 4 porcje

Składniki:

- pierś z kurczaka (duża) - 1 szt.
- sos sojowy - 20 ml
- ocet balsaniczny - 20 ml
- olej lub oliwa - 20 ml
- syrop klonowy - 20 ml
- rukola - 1 opakowanie
- avocado - 1 szt.
- pomidory - 2 szt.
- ogórki - 2 szt.
- papryka - 1 szt.
- majonez - 2 łyżka
- ketchup - 2 łyżka
- musztarda - 2 łyżka

Dodatkowe info:

Gotową potrawę można skropić dodatkowo octem balsamicznym, oliwą lub cytryną.

Sposób przygotowania:

KROK 1: Pierś z kurczaka kroimy w paski 1,5 cm grubości i 5 cm długości. Marynujemy paski kurczaka w sosie sojowym, zmieszanym z octem balsamicznym, olejem i syropem klonowym. Najwygodniej włożyć kawałki piersi kurczaka i marynatę do foliowego woreczka, dobrze zawiązać i włożyć do lodówki co najmniej na godzinę.

KROK 2: Umyć rukolę,sparzyć i obrać pomidory, obrać i wypestkować awokado, obrać ogórki, pokroić w paski paprykę. Przygotowane produkty rozłożyć na talerzach.

KROK 3: Na patelni podsmażyć paski kurczaka (do 15 min). Mieszamy w kubeczku majonez, ketchup i musztardę. Usmażone mięso wykładamy na talerze z warzywami i polewamy przygotowanym sosem.

Smacznego!