



## Morska sałatka z kurczakiem i algami

 Konstancja Alicja

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

### Warto wiedzieć:

40 min

2 porcje

### Składniki:

mała kapusta czerwona - 1/2 szt.	curry - 1 łyżka
sos sojowy tamari - 3 łyżka	suszone algi wakame - 5 łyżka
jarmuż - garść	sezam biały - 1 łyżeczka
duża marchewka - 1 szt.	sól, pieprz - szczypta
filet z piersi kurczaka - 250 g	

### Dodatkowe info:

Do przygotowania tego przepisu będziesz potrzebować garnka do gotowania na parze.

Wybierając sos sojowy warto zwrócić uwagę, by zawierał jak najmniej soli.

### Sposób przygotowania:

**KROK 1:** Umyj i poszatkuj kapustę czerwoną. Wrzuć do miseczki i zalej 3 łyżami sosu sojowego. Wymieszaj. Odstaw do lodówki na co najmniej 15 minut (optymalnie na 4 godziny).

**KROK 2:** Wrzuć do miski kapustę w sosie sojowym oraz umyty i poszatkowany jarmuż.

**KROK 3:** Umyj marchewkę i zetrzyj na grubych oczkach. Dodaj do miski. Wymieszaj wszystkie składniki.

**KROK 4:** Wsyp do naczynia do gotowania na parze 5 łyżek alg wakame. Umyj i pokrój kurczaka w kostkę o boku około 1,5 cm. Przypraw curry. Umieść w naczyniu do gotowania na parze, przykryj pokrywką i gotuj przez około 15 minut.

**KROK 5:** Po upływie tego czasu wymieszaj kurczaka z algami. Gotuj jeszcze 5-10 minut, by algi zrobiły się miękkie.

**KROK 6:** Dodaj kurczaka i algi do sałatki. Posyp sezamem, przypraw solą oraz pieprzem. Całość wymieszaj. Smacznego!