Sałatka z kurczaka, komosy i groszku w sosie mango

Nikita

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

Kuchnia (region): **arabska, polska**

Warto wiedzieć:

30 min

2 porcje

Składniki:

komosa ryżowa - 100-120 g
filet z kurczaka - 250-300 g
groszek cukrowy - - garść
rukola - - garść
sól - 1/3 łyżeczka
pieprz - 1/3 łyżeczka
rozmaryn - 1/2 łyżeczka
sos: -
mango (lub świeże około 150 g) - 1/2 opakowanie
czosnek - 1 ząbek
ocet jabłkowy - 1 łyżka
woda - 3-4 łyżka
pieprz cayenne - 1/4 łyżeczka
pieprz czarny świeżo mielony - 1/4 łyżeczka
oliwa z oliwek - 2 łyżka
pistacje prażone i solone łuskane - 2-3 łyżka
bluszczyk kurdybanek - - trochę
garnek do gotowania na parze (2 poziomy) -

Sposób przygotowania:

KROK 1: Komosę ugotować na sypko zgodnie z instrukcja na opakowaniu. Przełożyć do miski. Kurczaka pokroić w kostkę ok 2 cm, oprószyć solą, pieprzem i rozmarynem, wymieszać, umieścić na pierwszym poziomie w garnku do gotowania na parze. Groszek cukrowy opłukać i ułożyć na drugim poziomie. Gotować na parze około 15-18 minut.
Do miski z komosą przełożyć kurczaka, wymieszać. Odstawić do ostudzenia.

KROK 2: W międzyczasie zrobić sos mango. Mango mrożone wyjąć kilka minut wcześniej na talerzyk, aby trochę rozmarzło.
Wszystkie składniki sosu umieścić w blenderze i zmiksować na gładki sos.

KROK 3: Do miski z komosą i kurczakiem dodać sos, groszek oraz rukolę. Wymieszać, przełożyć

do dwóch miseczek.

KROK 4: Posypać pistacjami i posiekanym bluszczykiem kurdybankiem.
Podawać jako obiad lub kolację. Sałatka doskonale nadaje się do lunchboxa.