





Sałatka z kurczakiem i pomarańczą

 My Chcemy Jeść

Polecane na: [sałatki](#)

Warto wiedzieć:

 30 min

 łatwy

 1 porcja

Składniki:

mix sałat - 1 opakowanie

pierś z kurczaka - 300 g

pomarańcza - 1 szt.

pestki dyni - 4 łyżka

zioła prowansalskie - 1 łyżeczka

sól -

ostra papryka - 1 łyżeczka

oliwa z oliwek - 3 łyżka

jasny ocet balsamiczny - 1 łyżka

miód - 1 łyżka

musztarda sarepska - 1 łyżka

świeżo mielony pieprz - do smaku

Sposób przygotowania:

KROK 1: Pierś kurczaka myjemy i nacieramy ziołami prowansalskimi, ostrą papryką oraz solą. Wstawiamy do lodówki. Najlepiej będzie, kiedy pierś zamarynuje się kilka godzin wcześniej, aby dobrze przeszła przyprawami. Tak przygotowane mięso pieczemy 20 minut w piekarniku nagrzanym na 200 stopni. Upieczonego kurczaka odstawiamy do ostygnięcia.

KROK 2: Pestki dyni prażymy na patelni bez użycia tłuszczu. Odstawiamy do ostygnięcia. Sałatę myjemy i osuszamy na sicie. Pomarańczę myjemy, obieramy i kroimy na pół i na plastry. Pierś kurczaka kroimy w plastry.

KROK 3: Do miski wrzucamy sałatę, na której układamy od zewnątrz najpierw krąg z plasterków pomarańczy, a na nich krąg z plasterków kurczaka. W ten sposób zapełniamy całą miskę.

KROK 4: Przygotowanie sosu: oliwę, ocet, musztardę i miód łączymy w całość i energicznie mieszamy. Doprawiamy solą morską i obficie świeżo mielonym pieprzem.

KROK 5: Całość posypujemy prażonymi pestkami dyni i polewamy sosem musztardowo - miodowym.