




Sałatka z kurczakiem w miodowej glazurze

 szydelko

Polecane na: [sałatki](#)

Kuchnia (region): [polska](#)

Warto wiedzieć:

 15 min

 1 porcja

Składniki:

pierś z kurczaka - 1 szt.
miód - 3 łyżka
przyprawa do kurczaka - - do smaku
brokół - 1 szt.
kukurydza konserwowa - 230 g
ananas plastry - - kilka

majonez - 2-3 łyżka
sok z cytryny - - kilka kropel
olej do smażenia - - trochę
sól, pieprz - do smaku -
ryż (100 g na osobę) -
jaja (ugotowane na twardo) - 3 szt.

Sposób przygotowania:

KROK 1: Pierś pokroić w paski, przyprawić przyprawą do kurczaka dodać miód i sok z cytryny. Wymieszać. Pozostawić w lodówce na 1 godzinę.

KROK 2: Różyczki brokoła ugotować w wodzie z dodatkiem soli. Wystudzić

KROK 3: Zamarynowaną pierś usmażyć na oleju, na małym ogniu, aby nie przypalał się miód. Wystudzić.

KROK 4: Ryż ugotować w osolonej wodzie, wystudzić. Jajka ugotować na twardo, wystudzić, pokroić w ósemki lub na mniejsze kawałki

KROK 5: Wszystkie składniki (kurczak, brokuł, kukurydza, ananas + opcjonalnie ugotowany ryż i jajko) razem wymieszać dodać majonez, sól, pieprz do smaku.