Sałatka z kurczakiem w przyprawach

Barbara Strużyna

Polecane na: **danie główne, lunchbox, sałatki**

Kuchnia (region): **polska**

Warto wiedzieć:

15 min | łatwy | 4 porcje

Składniki:

- pierś z kurczaka - 1 szt.
- kostka drobiowa (bulion) - 1 szt.
- oliwa lub olej do gotowania - trochę
- liść laurowy - 2 szt.
- ziele angielskie - 1 szt.
- czosnek - 1 ząbek
- papryka ostra - szczypta
- kurkuma - szczypta
- Sałatka: -
- sałata lodowa - 1/2 szt.
- sałata rzymska - 1/2 szt.
- rukola - garść
- papryka czerwona - 1 szt.
- mango - 1/2 szt.
- granat - 1/2 - 1 szt.
- słonecznik łuskany - 2 garść
- awokado - 1 szt.
- oliwa z oliwek - trochę

Dodatkowe info:

Do czasu przygotowania sałatki z kurczakiem należy doliczyć czas przygotowania piersi z kurczaka. Można go upiec szybko ok 40 min w 200 stopniach lub tak jak ja długo 4 godziny w 100 stopniach.

Sposób przygotowania:

KROK 1: Mięso myjemy, wycieramy papierowym ręcznikiem. Pierś kurczaka posypujemy małą ilością czerwonej ostrej papryki i kurkumą. W łyżce oliwy lub oleju rozgniatamy kostkę drobiową (u mnie Natur Compagnie). Następnie nacieramy nią pierś kurczaka. Dodajemy dodatkowo liść laurowy i ziele angielskie oraz czosnek do naczynia żaroodpornego. Nie solimy kostka już zawiera sól. Kładziemy pierś z kurczaka przykrywamy naczynie górną częścią i wstawiamy do piekarnika nagrzanego do 100 stopni. Pieczemy 3 - 4 godziny.

KROK 2: Słonecznik prażymy na patelni.

KROK 3: Sałaty myjemy, osuszamy, rwiemy i wkładamy do misy. Obieramy połowę mango i kroimy w kawałeczki. Awokado przekrawamy na pół pozbywamy się pestki. Dużą łyżką wyciągamy miąższ awokado zostawiając samą skórę. Kroimy w paseczki. Granata kroimy na pół wyciągamy pestki i wyciskamy sok.

KROK 4: Do miski z sałatą dodajemy awokado, mango i sok z granatu. Dodajemy zimne lub gorące mięso pokrojone w kostkę. Polewamy dwiema łyżkami sosu z naczynia żaroodpornego. Na koniec posypujemy słonecznikiem i pestkami granatu. Polewamy lekko oliwą.

Smacznego!!