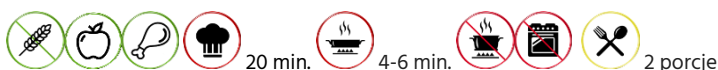




## CHRUPIĄCE KURKI



### SKŁADNIKI NA SAŁATKĘ:

- × 2 garści mixu sałat
- × 2 garści świeżych kurek (1 łyżka oleju, 1 łyżeczka masła, sól)
- × 100 g cienkich kabanosów
- × 20-30 g żółtego sera np. parmezan
- × 2 brzoskwinie ciasteczkowe paraguay (2 łyżki soku z cytryny)
- × 1 opakowanie mixu Chrupiąca Sałatka Bakalland (migdał płatk, słonecznik, żurawina)
- ×

### SKŁADNIKI NA DRESSING:

- × 4 łyżki oliwy z oliwek
- × 1 łyżka octu winnego białego
- × 1 łyżeczka syropu klonowego
- × 1 ząbek czosnku
- × 1 szczypta pieprzu cayenne
- × sól, świeżo mielony pieprz

### PRZYGOTOWANIE:

1. Kurki dokładnie oczyszczamy, myjemy i wysuszamy. Wrzucamy je na rozgrzaną patelnię z 1 łyżką oliwy z oliwek, solimy, a następnie smażymy przez około 3-4 minuty aż woda odparuje. Wówczas dodajemy 1 łyżeczkę masła i pozostawiamy na ogniu jeszcze przez 2-3 minuty. Przez cały czas smażenia kurki od czasu do czasu mieszamy, potrząsając patelnię.
2. Czosnek przeciskamy przez praszkę, a następnie łączymy z pozostałymi składnikami dressingu.
3. Brzoskwinie ciasteczkowe dzielimy na mniejsze cząstki, a następnie polewamy sokiem z cytryny, aby nie ściemniały.
4. Kabanosy kroimy na kawałki długości około 0,5-1 cm, a parmezan w cienkie, prostokątne płatki (możemy do tego wykorzystać obieraczkę do warzyw).
5. Na półmisek układamy naprzemiennie mix sałat, kabanosy, brzoskwinie, kurki i posypujemy bakalią. Całość polewamy przygotowanym dressingiem, a na koniec układamy płatki parmezanu.

### DODATKOWE UWAGI:

- × Poza sezonem kurki możecie zastąpić pieczarkami – wówczas powstanie również bardzo smaczna sałatka: „Chrupiące pieczarki”.

