



KURCZAK TANDOORI



SKŁADNIKI NA SAŁATKĘ:

- × 1 garść rukoli
- × 1 szklanka suchego makaronu pełnoziarnistego
- × 250 g fileta z kurczaka zagrodowego (1 łyżka przyprawy tandoori, olej do smażenia)
- × 1 nieduże awokado (2 łyżeczki soku z cytryny)
- × 2 łyżki suszonych wiśni
- × 6 suszonych pomidorów
- × 2 łyżeczki pestek dyni
- × 2 łyżeczki pestek słonecznika

SKŁADNIKI NA DRESSING:

- × 5-6 łyżek oleju z suszonych pomidorów
- × sól, świeżo mielony pieprz

PRZYGOTOWANIE:

1. Makron gotujemy zgodnie z instrukcją na opakowaniu.
2. Pestki dyni i słonecznika, prażymy na suchej patelni.
3. Makaron gotujemy w osolonej wodzie (zgodnie z instrukcją na opakowaniu).
4. Mięso dokładnie myjemy, przelewamy wrzątkiem i suszymy ręcznikiem papierowym. Następnie kroimy na mniejsze kawałki, dodajemy 2 łyżki oleju, posypujemy przyprawą tandoori i dokładnie mieszamy. Smażymy około 6-8 min, od czasu do czasu mieszając, aż mięso będzie rumiane z każdej strony. Wykładamy na ręcznik papierowy i czekamy aż wystygnie.
5. Suszone pomidory kroimy w paseczki.
6. Suszone wiśnie parzymy (zalewamy wrzątkiem na około 30 sekund), a następnie wysuszamy.
7. Awokado kroimy na półksiężycy lub w większą kostkę i skrapiamy sokiem z cytryny.
8. Makaron łączymy z suszonymi pomidorami i olejem z suszonych pomidorów, doprawiamy solą i pieprzem, a następnie dodajemy kurczaka, suszone wiśnie, pestki dyni i słonecznika oraz awokado. Całość delikatnie mieszamy razem z rukolą, a jeśli nie konsumujemy sałatki od razu, to wkładamy ją do lunch boxa, wówczas posypujemy rukolą i zabieramy na drugi dzień do szkoły tudzież do pracy. Sałatkę mieszamy z sałatą bezpośrednio przed spożyciem.

DODATKOWE UWAGI:

- × Suszone wiśnie możecie zastąpić suszoną żurawiną.

