



SOKIEM I MIODEM PŁYNAĆA



SKŁADNIKI NA SAŁATKĘ:

- × 2 garści roszponki
- × 200 g filetu z piersi kurczaka zagrodowego (sól, cukier, woda, sól ziołowa, świeżo mielony pieprz, 2 łyżki oleju z ryżu, 1 łyżeczka miodu)
- × 2 marchewki średniej wielkości (mielone płatki chili, sól, 1 łyżka oleju ryżowego)
- × ok 5 cm długości ogórka zielonego
- × 1 łyżka orzechów włoskich

SKŁADNIKI NA DRESSING:

- × 1 łyżka oleju z ryżu
- × 3 łyżki świeżego soku jabłkowego
- × 1 łyżeczka miodu
- × 1 łyżeczka octu winnego jabłkowego
- × 1 łyżeczka soku z limonki
- × 1/2 łyżeczki musztardy miodowej
- × 3 połówki orzechów włoskich
- × pieprz, sól ziołowa

PRZYGOTOWANIE:

1. Do wysokiego naczynia lub młynka wrzucamy wszystkie składniki sosu, a następnie blendujemy, aż uzyskamy dressing o jednolitej konsystencji.
2. Filety z kurczaka dokładnie myjemy, kroimy na mniejsze kawałki (np. w paseczki) i wrzucamy do zimnego roztworu z soli i cukru (na 1 l wody dodajemy po 1/4 szklanki soli i cukru) na minimum godzinę. Następnie wyciągamy z zalewy, osuszamy, doprawiamy solą ziołową oraz pieprzem i wrzucamy na rozgrzany olej. Po około 3-4 minutach dodajemy miód i całość smażymy przez kolejne 3-4 minuty, od czasu do czasu mieszając, aż mięso będzie złociste z każdej strony.
3. Marchewki po obraniu kroimy na cienkie plasterki (ok 3 mm grubości), a następnie wrzucamy je na rozgrzaną patelnię z odrobiną oleju. Po około 2 minutach dodajemy szczyptę soli oraz mielone płatki chili. Całość smażymy około 5-6 min, od czasu do czasu mieszając, aż plasterki marchewki ładnie się zarumienią.
4. Ogórka kroimy na półplasterki.
5. Orzechy włoskie siekamy bardzo drobno.
6. Na półmisek wykładamy naprzemiennie roszponkę, kawałki kurczaka, ogórki i marchewkę. Całość polewamy dressingiem, a na koniec posypujemy posiekаныmi orzeszkami.

DODATKOWE UWAGI:

- × Sałatkę możecie dodatkowo wzbogacić plasterkami jabłek – pamiętajcie aby przed dodaniem skropić je limonką lub cytryną, żeby zachowały swój kolor.

