



DZIKA PRZYGODA



SKŁADNIKI NA SAŁATKĘ:

- × 100 g ryżu długoziarnistego z dzikim (1 łyżka oleju arachidowego, sól himalajska)
- × 2 nieduże piersi z kurczaka zagrodowego (2 łyżki oleju z ryżu, 1 łyżka curry)
- × 2 papryki spiczaste
- × 1 mango
- × 2 śliwki
- × 3 łyżki orzeszków arachidowych solonych
- × 1 garść listków kolendry

PRZYGOTOWANIE:

1. Ryż gotujemy zgodnie z instrukcją na opakowaniu, a po przestygnięciu łączymy z olejem.
2. Orzeszki prażymy na suchej patelni.
3. Mięso dokładnie myjemy, przelewamy wrzątkiem i suszymy ręcznikiem papierowym. Następnie kroimy w paseczki dodajemy 1 łyżkę oleju, posypujemy przyprawą curry i dokładnie mieszamy. Tak przygotowanego kurczaka smażymy na odrobinie oleju około 6-8 min, od czasu do czasu mieszając, aż mięso będzie rumiane z każdej strony.
4. Papryki oczyszczamy z gniazd nasiennych i kroimy w kostkę.
5. Śliwki i mango pozbawiamy pestek i kroimy na mniejsze kawałki np. na nieduże paseczki.
6. Przy pomocy obręczy kulinarnych formujemy bryły, układając kolejno: ryż, kurczaka curry, paprykę, mango, śliwkę oraz orzeszki. Całość dekorujemy listkami kolendry.

