



BEJBI TAJ



SKŁADNIKI NA OMLETA:

- × 3 duże jajka
- × 1/2 szklanki mąki pszennej
- × 1/2 szklanki mleka z nerkowców
- × 2 łyżki cukru trzcinowego
- × 3 łyżki masła klarowanego
- × szczypta soli

SKŁADNIKI NA SAŁATKĘ:

- × 2 nieduże piersi z kurczaka zagrodowego (2 łyżki oleju z ryżu, 1 łyżka mieszanki tajskich ziół, 1 szczypta soli, 1 łyżeczka cukru trzcinowego)
- × 100 g sera śmietankowego kanapkowego
- × 1 duża garść roszonek
- × 1 nieduże mango
- × 1/2 czerwonej cebuli
- × 1 mała czerwona papryka
- × 2 łyżki nerkowców

SKŁADNIKI NA DRESSING:

- × 4 łyżki oleju z ryżu
- × 1 ząbek czosnku
- × 1 garść listków kolendry
- × 2 cm papryczki chili
- × 1 łyżeczka cukru trzcinowego
- × 1 łyżka octu winnego białego
- × 1 łyżka soku z limonki
- × sól, świeżo mielony pieprz

PRZYGOTOWANIE:

1. Wszystkie składniki dressingu blendujemy aż uzyskamy sos o jednolitej konsystencji, Gęstość sosu regulujemy olejem.
2. Piekarnik rozgrzewamy do 200 stopni C (grzanie góra-dół). Jajka, mleko, mąkę, cukier, 1 łyżkę masła i sól łączymy mikserem – ubijamy krótko, tylko do połączenia składników. Patelnię (którą można wkładać do piekarnika) stawiamy na palniku, a kiedy będzie już nagrzana, rozpuszczamy w niej 2 łyżki masła klarowanego. Następnie wylewamy na nią masę i wstawiamy do piekarnika na około 20 minut, aż boki urosną, a omelet ładnie się zarumieni.
3. Wszystkie składniki dressingu blendujemy, aż uzyskamy sos o jednolitej konsystencji.
4. Nerkowce prażymy na suchej patelni.
5. Mięso dokładnie myjemy, przelewamy wrzątkiem i suszymy ręcznikiem papierowym. Następnie kroimy w paseczki lub kostkę dodajemy 1 łyżkę oleju, posypujemy przyprawami 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, pod koniec smażenia dodajemy cukier i jeszcze chwilę smażymy, aż kurczak się skarmelizuje.
6. Paprykę oczyszczamy z gniazd nasiennych i kroimy w kostkę, a cebulę w piórka.
7. Mango kroimy na mniejsze kawałki np. na nieduże paseczki.
8. Przystudzonego omeleta pokrywamy serkiem śmietankowym, a następnie układamy naprzemiennie wszystkie składniki sałatki. Całość polewamy dressingiem.

