WIOSENNE AROMATY

30 min. 15 min. 7 min. 4 porcje

SKŁADNIKI NA SAŁATKĘ:

- 1 garść roszponki
- 1/2 szklanki komosy ryżowej
- 2 piersi z kurczaka
- 3 łyżeczki przyprawy suszone pomidory z czosnkiem Knorr
- 3 łyżki oleju rzepakowego
- 3 łyżki
- 1 mango
- 250 g pomidorków koktajlowych
- 1 cebula czerwona
- 1 łodyga rabarbaru (1 łyżeczka cukru trzcinowego, 1 łyżka oliwy z oliwek)

SKŁADNIKI NA DRESSING:

- 6 łyżek oleju z pestek winogron
- 1 łyżeczka przyprawy Czosnek z Ziołami Prowansalskimi Knorr
- 1 łyżeczka miodu
- 3 łyżeczki octu jabłkowego
- sól

PRZYGOTOWANIE:

1. Komosę gotujemy zgodnie z instrukcją na opakowaniu.
2. Mięso dokładnie myjemy, przelewamy wrzątkiem i osuszamy ręcznikiem papierowym. Kroimy w kostkę lub paseczki i solimy. Kawałki kurczaka wrzucamy na rozgrzaną patelnię z odrobiną oleju i smażymy co jakiś czas mieszając przez około 4 minuty. Dodajemy przyprawę pomidory z czosnkiem i bazylią i smażymy przez kolejne 3 minuty, często mieszając aż kurczak ładnie się zarumieni. Gotowego kurczaka przekładamy do miseczki.
3. Obcinamy końcówki od umytego rabarbaru i kroimy na plasterki grubości około 3-4 mm. Olej łączymy z cukrem i tak przygotowaną pastę mieszamy z plasterkami rabarbaru. Odstawiamy je na minimum 20 minut, co jakiś czas mieszając.
4. Mango kroimy w kostkę lub słupki, pomidorki na połówki lub ćwiartki, a cebulę w piórka.
5. Wszystkie składniki dressingu (olej, przyprawę czosnek z ziołami prowansalskimi Knorr, miód oraz ocet i sól) blendujemy.
6. W szerokiej misce łączymy kaszę z połową przygotowanego dressingu, kurczakiem, mango i cebulą. Na talerze wykładamy naprzemiennie wymieszane składniki oraz roszponkę i pomidorki. Całość polewamy pozostałym sosem.

© Just a SALAD 2021
Pobrano z serwisu: justasalad.pl