



O, KURCZĘ!



SKŁADNIKI NA SAŁATKĘ:

- × 1 garść roszponki
- × 1 garstka rukwi wodnej
- × 2 podudzia z kurczaka ekologicznego (1 łyżka płynnego miodu, 1 łyżeczka cynamonu, 1 łyżka musztardy sarepskiej, 1 łyżka octu winnego białego, 1 łyżeczka oliwy z oliwek, sól, świeżo mielony pieprz)
- × 2/3 szklanki czereśni
- × 1 morela
- × 2/3 szklanki różyczek kalafiora

SKŁADNIKI NA DRESSING:

- × 4 łyżki oliwy z oliwek
- × 1 łyżeczka miodu
- × 1 łyżeczka musztardy
- × 1 łyżka octu winnego białego
- × 1 łyżka soku z cytryny
- × sól, świeżo mielony pieprz

PRZYGOTOWANIE:

1. Wszystkie składniki dressingu umieszczamy w shakerze lub słoiczku. Po przykryciu potrząsamy energicznie aż powstanie kremowy sos.
2. Mięso myjemy, osuszamy i nacinamy ostrym nożem, tak aby utworzyły się 2-3 równoległe otwory. Dokładnie mieszamy wszystkie składniki marynaty, po czym nacieramy nią dokładnie mięso i wstawiamy do lodówki na około 2 godziny. Piekarnik rozgrzewamy do 200 stopni C (grzanie góra-dół), mięso układamy w naczyniu żaroodpornym i pieczemy je przez około 45 min, co jakiś czas przewracając i podlewając wytopionym tłuszczem i marynatą. Gotowe podudzia odstawiamy do przestygnięcia, filetujemy i dzielimy na mniejsze kawałki.
3. Kalafiora drobno siekamy, morele kroimy na półksiężycy, a czereśnie drylujemy.
4. Na półmisek układamy na przemian wszystkie składniki sałatki a całość polewamy przygotowanym dressingiem.

