



## TYTANOWY RELAKS



### SKŁADNIKI NA SAŁATKĘ:

- × 1 garść roszponki
- × 6 liści cykorii
- × 1 ugotowany burak
- × 1 jabłko (sok z cytryny, 1 łyżeczka masła klarowanego, kilkanaście kropli syropu z agawy)
- × 150 g filetu z kurczaka (olej do smażenia, przyprawa do mięs z rozmarynem)
- × 1/3 szklanki płatków migdałowych
- × gęsty sos balsamiczny

### SKŁADNIKI NA DRESSING:

- × 4 łyżki oleju z pestek winogron
- × 1 ząbek czosnku
- × 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 blendujemy, aż uzyskamy sos o jednolitej konsystencji.
2. Pestki migdałowe prażymy na suchej patelni.
3. Gruszkę przekrawamy na pół, a następnie za pomocą łyżeczki wydrążamy środek przez całą jej długość. Wydrążone połówki kroimy w półksiężycy a następnie skrapiamy skokiem z cytryny. Na rozgrzaną patelnię z masłem klarowanym wrzucamy plastry gruszki, po chwili dodajemy syrop klonowy i smażymy przez około 2-3 min (w zależności od grubości), na dość dużym ogniu, jednokrotnie przewracając owoce przy pomocy szczypców.
4. Mięso dokładnie myjemy, przelewamy wrzątkiem i osuszamy ręcznikiem papierowym. Kroimy w cienkie paseczki i solimy. Kawałki kurczaka wrzucamy na rozgrzaną patelnię z odrobiną oleju i smażymy, co jakiś czas mieszając przez około 4 minuty. Dodajemy przyprawę i smażymy przez kolejne 3 minuty, często mieszając aż kurczak ładnie się zarumieni. Dodajemy jeszcze ciepły kuskus i delikatnie mieszamy. Całość delikatnie mieszamy i utrzymujemy na ogniu jeszcze 1-2 minuty.
5. Dobrze osuszonego Buraka kroimy w kostkę.
6. Cykorię kroimy nożem na mniejsze kawałeczki.
7. Na półmisek wykładamy naprzemiennie listki sałat, kostki buraka, kawałki mięsa ora gruszki. Całość polewamy przygotowanym sosem i posypujemy płatkami migdałowymi i skrapiamy gęstym sosem balsamicznym.