



przepisy.pl

Sałatka indyjska z cykorią

 30 minut  4 osoby  Średnie

Składniki:

- 6 cykori pokrojonych w paseczki
- 1 posiekany pęczek szczypiorku
- 1 mini kostka przyprawowa Czosnek Knorr - 1 sztuka
- 6 łyżek śmietany 18%
- 2 pomidory pokrojone w ósemki
- 1 łyżka obranych i posiekanych migdałów
- 2 łyżki dużych rodzynek
- 3 filety z piersi z kurczaka pokrojone w dość dużą kostkę
- 3 łyżki curry
- 1,5 łyżki ghee (to tłuszcz używany przez Hindusów; możesz zastąpić go sklarowanym masłem)
- sok z 1/2 cytryny
- 1 banan pokrojony na ukośne talarki
- sól - 1 szczypta
- pieprz - 1 szczypta

[Zamów świeże składniki z dostawą do domu do wybranych przepisów. Sprawdź.](#)

Sposób przygotowania:

1. W składnikach tej sałatki jest ghee. To taki tłuszcz często używany w kuchni hinduskiej. W Polsce można go dostać w sklepach ze zdrową żywnością lub produktami orientalnymi albo po prostu zastąpić sklarowanym masłem.
2. Wymieszaj cykorię z bananami i skrop sokiem cytrynowym. Rozgrzej ghee, posyp 1 łyżką curry, dodaj mięso i smaź, mieszając, aż kurczak się przyrumieni. Zdejmij z patelni, wymieszaj z cykorią, dorzucając rodzyнки, migdały i pomidory. Zrób sos ze śmietany, reszty curry i pokruszonej mini kostki czosnkowej oraz szczypiorku. Przypraw solą i pieprzem, wymieszaj i wlej do przygotowanych składników sałatki. Wymieszaj jeszcze raz (delikatnie, bo uszkodzisz banany), posól i popieprz do smaku. Przykryj przezroczystą folią kuchenną i włóż na 15-20 minut do lodówki, aby smaki się połączyły.

Przepis ten pochodzi z serwisu kulinarnego www.przepisy.pl. Znajdź nas na Facebooku www.facebook.com/przepisypl