



przepisy.pl

## Sałatka Kurczak caprese



30 minut



4 osoby



Łatwe

### Składniki:

- piersi z kurczaka - 200 gramów
- Przyprawa do kurczaka Knorr** - 2 łyżki
- rukola - 200 gramów
- pomidory malinowe - 2 sztuki
- mozzarella - 2 sztuki
- oliwa z oliwek - 4 łyżki
- ocet balsamiczny - 2 łyżki
- awokado - 1 sztuka
- miód - 1 łyżka

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

### Sposób przygotowania:

1. Pierś z kurczaka pokrój pod skosem w małe kotleczki. Delikatnie rozbij tłuczkiem mięso rozbijając je nadaj kotleczkom okrągły kształt. Medaliony oprósź Przyprawą do pikantnego kurczaka, która nada kotleczkom delikatnie pikantnego smaku oraz sprawi, że mięso będzie soczyste.
2. Kotleczki obsmaż na rozgrzanej oliwie, po dwie minuty z każdej strony. Odstaw na bok, aby mięso ostygło.
3. Pomidory i ser pokrój 0,5 cm grubości plastry, awokado pokrój w plastry.
4. Na dużym okrągłym półmisku układaj po kolei: kotleczka z kurczaka, pomidora, plaster mozzarelli i awokado. Składniki układaj wokół talerza do momentu, aż wykorzystane zostaną wszystkie składniki. W środek włóż rukolę pomieszaną z pokrojonymi drobno suszonymi pomidorami. Sałatę delikatnie polej olejem z pomidorów.
5. Na patelni upraż na złoty kolor orzeszki piniowe, a następnie oprósź nimi sałatkę. Na tę samą patelnię wlej ocet balsamiczny z łyżką miodu i gotuj, aż ocet zredukuje się o połowę i zgęstnieje. Sosem polej całą sałatkę, skrop delikatnie oliwą i udekoruj listkami bazylii. Rada szefa kuchni: rukolę możesz polać dressingiem przygotowanym z Sosu sałatkowego Knorr. Możesz skropić awokado cytryną aby nie ściemniało w sałatce.

---

Przepis ten pochodzi z serwisu kulinarnego [www.przepisy.pl](http://www.przepisy.pl). Znajdź nas na Facebooku [www.facebook.com/przepisypl](https://www.facebook.com/przepisypl)