



przepisy.pl

Sałatka z kurczaka z grillowanym melonem

 30 minut  3 osoby  Średnie

Składniki:

- 1 melon z pomarańczowym miąższem (np. kantalupa) o wadze 500 g
- 1 ogórek
- 1 różowy grejpfrut
- mięso z 1 kurczaka z rożna porwane na włókienka
- 2 łyżki pokrojonej w paseczki mięty pieprzowej
- 2 łyżki pokrojonej w paseczki bazylii tajskiej
- 1 łyżka płynnego miodu
- 2 łyżki octu balsamicznego
- 1 minikostka przyprawowa Oregano Knorr - 1 sztuka

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

Sposób przygotowania:

1. Każdy słodki owoc o soczystym, ale dość zwięzłym miąższu może zastąpić
2. melona w
3. Spróbuj wersji z brzoskwiniami lub gruszkami. Pamiętaj tylko, że i jedne, i drugie
4. muszą być słodkie i dojrzałe.
5. Melona rozetnij na pół, wydrąż pestki. Każdą połówkę pokrój wzdłuż na cztery
6. ćwiartki. Ułóż na rozgrzanym grillu i upiecz z obu stron. Potem zdejmij melona
7. z grilla, odetnij i wyrzuć skórkę, a miąższ pokrój w dużą kostkę. Ogórka przekrój
8. na pół, wydrąż pestki, miąższ pokrój w słupki. Obetnij skórkę grejpfruta wraz z białą
9. błoną, wytnij fileciki. Dodaj ogórka, włókienka kurczaka i zioła. Wymieszaj miód
10. i ocet, wkrusz minikostkę przyprawową. Polej sosem sałatkę i ponownie wymieszaj
11. całość.

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