



przepisy.pl

Sałatka z kurczakiem i brzoskwinia



 40 minut  1 osoba  Łatwe

Składniki:

- pierś z kurczaka - 200 gramów
- mały jogurt naturalny - 1 sztuka
- cytryna - 2 sztuki
- oliwa z oliwek - 120 mililitrów
- Przyprawa do złotego kurczaka Knorr** - 2 łyżki
- ciecierzycyca - 100 gramów
- świeże brzoskwinie ale mogą być z puszeki - 3 sztuki
- bakłażan - 1 sztuka
- cukinia - 1 sztuka
- rukola - 100 gramów
- ząbek czosnku - 2 sztuki
- musztarda - 1 łyżka
- miód - 1 łyżka
- czerwona papryczka chilli - 1 sztuka
- natka pietruszki - 1 pęczek

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

Sposób przygotowania:

1. Bakłażana i cukinie umyj, wstaw do nagrzanego piekarnika na ok. 20 minut – tak aby warzywa zmiękły. Po tym czasie odstaw je do wystudzenia, a następnie pokrój 1 cm kostkę.
2. Groch zalej zimną wodą w stosunku 3 części wody i 1 część grochu. Gotuj, aż groch będzie miękki. Gotowy groch przelej zimną wodą i odstaw do wystygnięcia.
3. Piersi z kurczaka pokrój w 1 cm kostkę i przełóż je do miski, zalej jogurtem naturalnym. Dodaj przyprawę do złotego kurczaka Knorr, oraz otartą skórkę i sok z jednej cytryny. Tak zamarynowany kurczak będzie delikatny i soczysty, a dodana przyprawa nada mu lekko orzechowego posmaku. Kurczaka w misce odstaw na 6 godzin do lodówki.
4. Po tym czasie usmaż go na patelni i pozostaw do wystygnięcia.
5. Posiekaj zioła, czosnek i ostrą papryczkę chilli, z jednej cytryny otrzyj skórkę, a z obydwu i wyciśnij sok.
6. W misce połącz musztardę, miód, sok z cytryny wraz ze skórką oraz oliwę. Dodaj czosnek, papryczkę i zioła. Wszystko razem dokładnie wymieszaj. Dodaj groch, kurczaka, warzywa, rukolę i brzoskwinie pokrojone w kostkę. Całość dokładnie wymieszaj i przełóż do miski.

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