



przepisy.pl

Salatka z kurczakiem, ryżem i soczewicą

 30 minut  2 osoby  Średnie

Składniki:

- olej - 4 łyżki
- pieprz - 1 szczypta
- sól - 1 szczypta
- cukier - 1 szczypta
- rodzynki - 5 dekagramów
- ząbki czosnku - 2 sztuki
- cebula czerwona - 1 sztuka
- papryka czerwona - 1 sztuka
- sok z cytryny - 5 łyżek
- curry - 1 łyżeczka
- papryka zielona - 1 sztuka
- cebula biała - 1 sztuka
- soczewica - 10 dekagramów
- chilli - 1 łyżeczka
- mięta - 6 sztuk
- bulion drobiowy - 500 mililitrów
- melisa - 6 sztuk
- dziki ryż - 10 dekagramów
- mięso z pieczonego kurczaka - 25 dekagramów

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

Sposób przygotowania:

1. Ryż i soczewicę przepłucz, zarumień na 2 łyżkach rozgrzanego oleju i dodaj curry.
2. Ryż z soczewicą przełóż do rondla i zalej bulionem. Gotuj na wolnym ogniu do czasu, gdy wywar odparuje, po czym zdejmij z ognia i odstaw w ciepłe miejsce. Rondel wyjmij, gdy ryż i soczewica będą miękkie i sypkie.
3. Rodzynki sparz i odsącz. Kurczaka, papryki i cebule pokrój w kostkę, czosnek przeciśnij przez praskę.
4. Wszystkie rozdrobnione składniki wrzuć do soczewicy i ryżu. Dodaj resztę oleju, sok z cytryny, sól, pieprz i cukier.
5. Całość dokładnie wymieszaj i wstaw do lodówki na 60 minut. Tuż przed podaniem sałatkę jeszcze raz wymieszaj, a na koniec udekoruj listkami mięty i melisy.

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