
Kurczak z melonem

Dodano: 2000-01-01 00:00:00

Język: Polski

Odwiedzono: 2465 razy.

Składniki na 4 porcje:

- 1 sprawiony kurczak (ok. 1,2 kg),
- 1 mały arbuz,
- 1 melon,
- 1 główka sałaty,
- 1 pojemnik (20 dag) niskoprocentowej śmietanki,
- 1 pęczek włoszczyzny,
- 5 dag kiełków sojowych,
- 2 łyżki oleju,
- 1 łyżka majonezu,
- 2 łyżeczki ketchupu,
- sól,
- curry,
- tabasco

Włoszczyznę umyć i pokroić na kawałki. Zagotować w garnku 1 i 1/2 litra wody, lekko ją posolić. Wrzucić kurczaka i włoszczyznę, gotować godzinę na średnim ogniu. Wyjąć kurczaka, zdjąć skórę. Mięso ostudzić, starannie wyluzować z kości. Pokroić na cienkie paski, podsmażyć na oleju na złoty kolor. Opłukać sałatę i kiełki, osuszyć lub dobrze osączyć na sitku. Pokroić sałatę w paski. Przekroić melony na pół, usunąć środki z pestkami. Wyciąć z miąższu łyżeczką małe kulki. Włożyć wszystkie składniki do dużej miski. Przygotować sos: wymieszać śmietankę z ketchupem i majonezem, doprawić do smaku curry oraz odrobiną tabasco. Połączyć sałatkę sosem, dokładnie wymieszać. Odstawić na godzinę pod przykryciem, aby dobrze się zmaserowała (rosół wykorzystać w innym celu). Czas przygotowania: ok. 1 i 1/2 godziny, 1 porcja - 430 kalorii