
Sałatka z kurczakiem na gorąco

Dodano: 2004-10-14 12:55:04

Język: niezdefiniowany

Odwiedzono: 6114 razy.

Przepis dla dwóch osób.

1 filet z kurczaka (dla jasności - podwójny)

pół główki małej kapusty pekińskiej

1 ogórek

1 pomidor

1 mała czerwona cebula

1 czerwona papryka

pół kukurydzy z puszki

olej

Sos:

mały jogurt naturalny,

2 łyżki majonezu

2 - 3 ząbki czosnku

sól, pieprz

Mięso pokroić w grubą kostkę (3/3 cm) posypać solą i pieprzem (można też własnymi ulubionymi przyprawami). Odstawić na czas krojenia warzyw.

Przed przygotowaniem warzyw należy przygotować dwa duże płytke talerze.

Kapustę pekińską drobno pokroić . 2/3 rozsypać na całą powierzchnię talerzy. Na kapustę wyłożyć pokrojonego w talarki ogórka – posolić . Pomidora pokroić w półksiężycy i rozłożyć na ogórkach – posypać pieprzem i wyłożyć pokrojoną w cienkie talarki cebulę. Resztę kapusty wymieszać z kukurydzą i wyłożyć na cebulę. Przygotować sos. Do majonezu dodawać po trochu jogurtu mieszając go cały czas. Dodać zmiądzony z solą czosnek i wszystko chwilę ucierać . Przyprawić pieprzem. Sos musi być słony, żeby nadał smaku warzywom.

Polać obficie warzywa.

Przygotować mięso. Rozgrzać olej i smażyć mięso aż nabierze ciemnozłote go koloru – nie podlewać wodą ani śmietanką!

Wyłożyć gorące mięso na warzywa i natychmiast podawać z ciepłym pieczywem.

Zamiast smażonego mięsa polecam z grilla.

Bardzo dobre na lekką kolację przy winie.

Nadesłał: Ewa z Ostrowa Wlkp. <ekaczocho@e-ar.pl>