

Sałatka z kurczakiem, brzoskwiniami i rukolą

data aktualizacji: 2024.04.24 autor: Redakcja



Składniki:

2 łyżki majonezu

3 łyżki jogurtu naturalnego

450 g piersi z kurczaka

szczypta soli

3 łyżki oleju

5 połówek brzoskwiń z puszki

50 g rukoli

100 g sera żółtego

szczypta soli

20 g słonecznika łuskanego

3 łyżki orzecha włoskiego

szczypta pieprzu

szczypta papryki

szczypta curry

szczypta cukru

Przygotowanie:

Majonez połącz z jogurtem, dopraw szczyptą soli i cukru, wymieszaj.

Filety z kurczaka pokrój w paseczki, dopraw do smaku solą, pieprzem, papryką i curry. Dodaj olej, wymieszaj. Podsmaż na patelni 8-10 minut, mieszając. Ostudź.

Brzoskwinie odsącz z zalewy i pokrój na cząstki.

Ser pokrój lub zetrzyj na tarce o grubych oczkach.

Słonecznik podsmaż na suchej patelni, mieszając aby się nie spalił ok. 5 minut.

Połącz składniki sałatki (oprócz słonecznika) z sosem majonezowym, wymieszaj.

Sałatkę przełóż do salaterki, posyp połówkami orzechów, słonecznikiem.

Można udekorować natką pietruszki, szczypiorkiem. W sezonie dodać owoce.

Źródło: <https://eglos.pl/aktualnosci/item/37826-salatka-z-kurczakiem-brzoskwiniami-i-rukola>