

Sałatka z kurczakiem i ryżem



Autor: **Joanna**

Przepisów: **2** Ocena: **137**



1-2 os.



30 min



łatwe



przystępne



Składniki:

- 1 pojedynczy filet z kurczaka
- 1 szklanka kolorowego ryżu
- 2 solidne łodygi selera naciowego
- 1 mała czerwona cebula
- 1 dojrzałe awokado
- spora garść posiekanej natki pietruszki
- Sos: 4 łyżki oliwy z oliwek
- 2 łyżeczki musztardy (ja dałam musztardę sarepską)
- łyżka soku z cytryny
- sól
- świeżo mielony pieprz

Sposób przygotowania:

- 1 W pierwszej kolejności kroimy w kostkę: seler, cebulę i awokado oraz siekamy natkę pietruszki.
- 2 Następnie gotujemy ryż - w proporcji 1 szklanka ryżu na 1,5 szklanki wody, wodę solimy - przez około 20 minut.
- 3 W międzyczasie zabieramy się za grillowanie kurczaka. Filet oczyszczamy ze zbędnego tłuszczu i błonek. Przecinamy wzdłuż, tak żeby powstały dwa mniejsze kawałki. Kurczaka wrzucamy na rozgrzany grill (u mnie elektryczny). Grillujemy kilka minut.
- 4 Gdy ryż się ugotuje odcedzamy go i przekładamy do dużej miski żeby ostygł.

Kurczaka po grillowaniu przekładamy na talerz i również czekamy aż ostygnie - gdy będzie letni, kroimy go w kostkę.

- 5 Do miski z ryżem dodajemy kurczaka, awokado, seler, cebulę i pietruszkę. Wszystko razem delikatnie, ale dokładnie mieszamy.
- 6 Na samym końcu przygotowujemy sos. Do słoika wlewamy oliwę, następnie dodajemy sok z cytryny, musztardę. Przyprawimy solą i pieprzem. Słoik zakręcamy i mocno nim wstrząsamy. Odstawiamy na kilka minut - do przegryzienia się składników.

Sosem polewamy sałatkę i wszystko razem mieszamy.

Twoje notatki do przepisu: