

Sałatka z drobiu i kaszy jaglanej

Autor: **Tina**Przepisów: **2230** Ocena: **18995**

3-4 os.



60 min



łatwe



przystępne

Składniki:

- 10 dag kaszy jaglanej
- pojedynczy filec z kurczaka
- 1 świeżego ogórka wężowego
- 4-5 sztuk suszonych pomidorów w zalewie oliwnej
- 1 awokado
- kilka gałązek świeżego koperku
- sok z cytryny
- 1 łyżka oliwy
- sól. Sos: 3 łyżki oliwy
- sok z 1 cytryny
- sól
- pieprz do smaku

Sposób przygotowania:

- 1 Kaszę gotuję pod przykryciem około 15 minut, starannie odsączam, wsypuję do miseczki. Dodaję sól do smaku, łyżkę oliwy, mieszam i zostawiam pod przykryciem w ciepłym miejscu na 15 minut, aby kasza doszła.
- 2 Pierś z kurczaka kroję w kostkę i gotuję w osolonej wodzie około 15 minut, odcedzam. Obrany ogórek kroję w drobną kostkę, a osączone z zalewy suszone pomidory w paseczki. Awokado tnę na pół, usuwam pestkę, obieram. Mięzz kroję w kostkę, skrapiam sokiem z cytryny. Koperk płuczę, siekam.
- 3 Łączę sosu, dokładnie je mieszając. Wszystkie przygotowane sałatki przekładam do większego naczynia, wlewam sos i mieszam. Ewentualnie doprawiam solą i pieprzem i dekoruję koperkiem.

Źródło: Tina

Twoje notatki do przepisu: