

Sałatka z kurczakiem, mango, awokado i pomarańczą



Autor: **mimiwiki**
Przepisów: **573** Ocena: **16577**

 3-4 os.  30 min  łatwe  przystępne

Składniki:

- podwójna pierś kurczaka
- 1 duża pomarańcza
- 1 duże dojrzałe mango
- 1 dojrzałe awokado
- 6 dużych garści rukoli (lub innych ulubionych sałat)
- Sól
- pieprz
- 1 łyżeczka wędzonej papryki
- 1/2 łyżeczki ostrej papryki
- oliwa z oliwek
- na dressing:
 - 2 łyżki soku z cytryny
 - 4 łyżki soku z pomarańczy
 - 2 łyżki oliwy z oliwek
 - 2 łyżeczki musztardy

Sposób przygotowania:

- 1 Piersi oczyszczamy, usuwamy ewentualny tłuszcz i żyłki i przekrawamy na 4 cieńsze kotlety. Doprawiamy solą, pieprzem i paprykami i skrapiamy oliwą. Odstawiamy na kwadrans do lodówki. Grillujemy na złoto, przestudzone kroimy w paski. Sałaty myjemy i rozkładamy na 4 talerze. Awokado i mango obieramy i kroimy w paski. Pomarańczę filetujemy (tutaj przydatny filmik, jak łatwo to zrobić). Układamy owoce na rukoli i dokładamy kawałki kurczaka. Składniki dressingu łączymy i podajemy sos do sałatki. Smacznego :)

Więcej przepisów na blogu [Moje Kuchenne Rewelacje](#) :)

Twoje notatki do przepisu: