

Sałatka z kurczakiem i sosem czosnkowym

Dla mnie to klasyczna sałatka, błyskawiczna w przygotowaniu i dobra na imprezy. Składniki można modyfikować w niej po swojemu ale jedno jest pewne kurczak i czosnek bardzo się lubią.

Sos: Czosnek przeciskamy przez prasę, mieszamy z jogurtem majonezem i musztardą, doprawiamy do smaku. Odstawiamy do lodówki.

Pierś kurczaka myjemy, osuszamy. Kroimy w grubą kostkę. Na patelni rozgrzewamy olej, wrzucamy kurczaka, doprawiamy jedynie solą i pieprzem i smażymy na dość dużym ogniu, aż kurczak się zarumieni. Około 10 minut, mieszając. Usmażone mięso odkładamy na miskę, osuszamy z tłuszczu ręcznikiem papierowym.

Sałatę płuczemy, rwiemy drobno i wrzucamy do miski. Ogórka i pomidora kroimy w grubą kostkę. Pomidorki koktajlowe wystarczy podzielić na połówki. Cebulę kroimy w drobną kosteczkę, dorzucamy do miski. Dodajemy kurczaka.

Całość wzruszamy 2 łyżkami, lekko mieszamy. Wierzch posypujemy nasionami słonecznika. Można je najpierw podprażyć przez 2 minuty na suchej patelni.

Sosem polewamy sałatkę już podzieloną na małe porcje. Jeśli sos wrzuci się do dużej miski i rozmiesza, straci ona swoją jędrność. Chyba że wiadomo, że cała zostanie skonsumowana w mgnieniu oka.

Smacznego!

Składniki na dużą miskę:

- główka ulubionej sałaty lub miks sałat
- 1 długi ogórek
- 250g pomidorków koktajlowych
- 1 mała cebula
- 2 filety z kurczaka
- 4 łyżki nasion słonecznika
- 3 łyżki oleju rzepakowego do smażenia
- sól i pieprz do kurczaka

Na sos czosnkowy:

- 4 łyżki jogurtu naturalnego
- 2 łyżki majonezu
- 2 ząbki czosnku
- 1 łyżeczka musztardy

- sól, pieprz i majeranek do smaku