

Sałatka curry z indykiem

Przepis zaproponowany przez Gdziebylca: [metamorphoz](#), dnia 15 Stycznia 2011r. o 19:42

Tagi: [sałatka](#), [curry](#), [indyk](#), [ryż](#)

Rodzaj dania: [kasza](#), [ryż sałatki](#), [surówki](#)

Rodzaj kuchni: [indyjska](#)

Rodzaj mięsa: [drób](#)

Składniki przepisu

Nazwa	Ilość	Miara	Kategoria produktu
indyk - filet	200	kg	mięsa
ryż biały	200	g	dodatki
ananas konserwowy plastry	1	puszka	owoce
papryka czerwona	1	szt.	warzywa
kukurydza konserwowa	1	puszka	warzywa
pieprz czarny w zalewie	2	łyżka	przyprawy i zioła
curry	2	łyżeczka	przyprawy i zioła
majonez	150	ml	płyny i sosy
papryka słodka	1	łyżeczka	przyprawy i zioła
pieprz ziołowy	1	łyżeczka	przyprawy i zioła

Opis

1. Filet z indyka, przekroić na 2 mniejsze porcje, ugotować w osolonej wodzie (0,5 łyżeczki soli) około 15 min. Po ugotowaniu ostudzić i pokroić na małe kawałeczki.
2. Ryż ugotować w osolonej wodzie na sypko (około 10 min.), odsączyć.
3. Paprykę wydrążyć i pokroić w drobną kosteczkę.
3. Do miski wsypać pokrojony filet, paprykę, 2 łyżki pieprzu odsączonego z zalewy, pokrojony w kawałeczki ananas, odsączoną kukurydzę, ryż - wymieszać dokładnie wszystkie składniki.
4. Sos przygotować z majonezu wymieszanego z przyprawami. Następnie wymieszać go z resztą sałatki, podawać schłodzoną.



Dla ilu osób: 6

Danie dietetyczne: nie

Poziom skomplikowania: średnio skomplikowane

Czas przygotowywania: 0godz. 25min.

Canā:

Liczba kalorii: