

## Siesta poleca - Włoska sałatka z kurczakiem i orzechami

Przepis zaproponowany przez Gdziebylca: [gdziebylec-bot](#), dnia 30 Stycznia 2011r. o 11:28

Tagi: sałatka, włoska, kurczak, orzech, orzechy, oliwki

Rodzaj dania:sałatki, surówki warzywa

Rodzaj kuchni: włoska

Rodzaj mięsa: drób

### Składniki przepisu

Nazwa	Ilość	Miara	Kategoria produktu
rukola	500	g	warzywa
pomidor cherry	25	szt.	warzywa
oliwki czarne	50	g	warzywa
kurczak - filet	1	szt.	mięsa
orzechy włoskie	40	g	dodatki
oliwa z oliwek	10	łyżka	płyny i sosy
bazyliia suszona	3	łyżeczka	przyprawy i zioła
oregano suszone	3	łyżeczka	przyprawy i zioła
sól	1	łyżeczka	przyprawy i zioła
pieprz czarny mielony	1	łyżeczka	przyprawy i zioła
papryka słodka	1	łyżeczka	przyprawy i zioła
czosnek	3	ząbek	warzywa

### Opis

Przygotowanie marynaty i kurczaka:

- Składniki do marynaty: 8 łyżek oliwy z oliwek, 2 łyżeczki bazylii suszonej (można zastąpić posiekaną świeżą), 2 łyżeczki oregano, 1 łyżeczka papryki słodkiej, 3 wyciśnięte ząbki czosnku, 0,5 łyżeczki pieprzu czarnego mielonego.
- W miseczce wymieszać wszystkie składniki marynaty do kurczaka.
- Pierś kurczaka pokroić w cienkie paski i włożyć do marynaty. Wymieszać, zostawić na 4 godziny w lodówce, można wymieszać po 2 godzinach.
- Zamarynowanego kurczaka usmażyć na patelni z dodatkiem oliwy z oliwek.

Przygotowanie sałatki:

- Rukolę umyć i osuszyć (rukolę można zastąpić sałatą włoską).
- W dużej misce wymieszać rukolę z czarnymi oliwkami i przekrojonymi na pół pomidorkami koktajlowymi.
- Dodać kurczaka (ostudzonego bądź ciepłego)
- Orzechy włoskie zmiażdżyć i dodać do sałatki (orzechy można zastąpić płatkami migdałowymi uprażonymi na patelni bez tłuszczu).



5. Skropić całość oliwą z oliwek (2 łyżki), przyprawić solą i pieprzem, dodać zioła (1 łyżeczka bazylii i oregano) i dokładnie wymieszać.

6. Posypać całą sałatkę startym parmezanem.

Dla ilu osób: 6

Danie dietetyczne: nie

Poziom skomplikowania: średnio skomplikowane

Czas przygotowywania: 0godz. 30min.

Cena: całej potrawy: 24 PLN    jednej porcji: 4 PLN

Liczba kalorii: