

ANIA STARMACH

Sałatka z bobem i kurczakiem

Co kupić?

Sałatka

- 1 pierś z kurczaka
- 1 małe awokado
- 2 jajka na twardo
- 2 garści twojej ulubionej sałaty (np. fryzowanej, rukoli, roszponki)
- 6 plasterków boczku
- 300g ugotowanego bobu
- 1 łyżeczka tymianku
- 1 garść Twoich ulubionych kiełków (rzodkiewki, buraka, rzeżuchy)
- 1 garść tartego parmezanu

sól, pieprz

oliwa

Sos

- 1 łyżeczka musztardy
- 1 łyżeczka soku z cytryny
- 2 łyżki oliwy

sól, pieprz

Jak przygotować?

Sałatka

1. Kurczaka umyj, natrzyj solą, pieprzem, tymiankiem. Pierś pokrój wzdłuż na 5–6 pasków. Grilluj na patelni grillowej z odrobiną oliwy po 2–3 minuty z każdej strony.
2. Patelnię przetrzyj, połóż na niej plasterki boczku. Smaż z dwóch stron, aż staną się chrupiące, wtedy ściągaj z patelni i odsącz na ręczniku papierowym.

ANIA STARMACH

3. Jajka włóż do rondelka, zalej zimną wodą. Gdy woda zacznie się gotować, gotuj jeszcze przez 5 minut. Następnie przelej zimną wodą i obierz.
4. Bób ugotuj (poradę, jak ugotować bób, znajdziesz tutaj).
5. Awokado obierz i pokrój w kostkę.
6. Składniki sosu wymieszaj.
7. W misce wymieszaj bób, sałatę, awokado, kiełki, dodaj sos. Całość ponownie wymieszaj.
8. Sałatę przełóż na talerze, dodaj kurczaka, boczek, jajka. Całość posyp świeżo tartym parmezanem.