



Salát s pomerančem, grapefruitem a bylinkovými kuřecími prsíčkami



Druh jídla:



Saláty a zálivky

Příležitost:



Párty

Sezóna:



Celý rok

Způsob vaření:



Smažení

Suroviny pro 4 osoby:

- 400 g kuřecích prsou
- 1 lžička pražených piniových oříšků
- 2 svazky rukoly
- 3 lžice strouhaného parmezánu
- 2 pomeranče
- 2 grapefruity
- 50 g nasekaných sušených rajčat v oleji

Marináda

Česnek sušený Avokádo

1 lžička Chilli mleté Avokádo

1 lžička směsi Kuře gril Avokádo

1 lžice olivového oleje

1 lžička koriandru

Zálivka

Paprika pálivá mletá Avokádo

Zázvor mletý Avokádo

1 balení Salátová zálivka Italská Avokádo

4 lžice olivového oleje

4 lžice bílého krému balsamico

šťáva z 1 citrónu

sůl dle chuti

Způsob přípravy

Očištěná, omytá a osušená kuřecí prsa naložíme do marinády, kterou jsme předtím z výše uvedených surovin připravili a necháme 3 hodiny odležet v chladničce.

Pomeranče a grapefruity oloupeme a zbavíme bílých částí. Ke šťávě, která vyteče během loupání přidáme olivový olej a zálivku, vše důkladně promícháme a okořeníme podle chuti.

Rukolu smícháme se sušenými rajčaty a piniovými oříšky.

Maso vyjmeme z marinády, smažíme na grilovací pánvi dozlatova, následně nakrájíme na tenké plátky.

Na talíře postupně uložíme ovoce, maso a rukolou se sušenými rajčaty. Vše přelijeme zálivkou. Salát podáváme posypaný parmezánem.