

Sałatka z kaszą pęczak i kurczakiem



Składniki

200 g - filet z kurczaka
20 g - orzechy nerkowca,
uprażone na suchej
patelni
100 g - kasza pęczak
4-5 łyżka - sok z cytryny
3 łyżka - oliwa
2 szczypta - sól
1-2 szczypta - pieprz
1 szt. - ząbek czosnku
1/2 łyżeczka - miód
1 szt. - cukinia
1/2 szklanka - natka
pietruszki, drobno
posiekana
1 łyżeczka - pasta harossa
1 szt. - brokuł

Opis wykonania

Bardzo lubię sałatki z dodatkiem kasz. W tym wypadku kasza pęczak i kurczak z warzywami to pełnowartościowe danie, które można zjeść w domu lub zabrać do pracy.

Zaczynamy od przygotowania marynaty. W misce mieszamy harissę z łyżką oliwy i łyżką soku z cytryny oraz szczyptą soli. Wkładamy piersi kurczaka do płytkego naczynia, zalewamy je marynatą i wstawiamy na godzinę do lodówki. Kaszę gotujemy 20 minut w osolonym wrzątku. Następnie odcedzamy kaszę, przepłukujemy zimną wodą i przekładamy do miski. W małej misce przygotowujemy dressing: mieszamy sok z cytryny z 1 łyżką oliwy, dodajemy sól, pieprz, przeciśnięty przez praskę ząbek czosnku i miód. Następnie zalewamy kaszę dressingiem, mieszamy i odstawiamy na bok. We wrzątku na małym ogniu gotujemy przez 2-3 minuty różyczki brokułu. Wyjmujemy z wody i odstawiamy do przestygnięcia. Na patelni rozgrzewamy łyżkę oliwy i smażymy pokrojoną w plastry cukinię z obu stron do uzyskania jasnej, złocistobrązowej barwy. Pozwalamy plasterom cukinii lekko ostygnąć, następnie kroimy je w drobną kostkę. Rozgrzewamy patelnię na średnim ogniu i smażymy na niej kurczaka wraz z marynatą przez 10-12 minut. Odstawiamy mięso z sosem na 5 minut pod przykryciem, a następnie każdy pasek mięsa kroimy w kostkę. W dużej misce mieszamy kaszę z kurczakiem, cukinią, brokułem. Dodajemy natkę pietruszki i podprażone orzeszki.