

Sałatka z kaszą pęczak, świeżymi warzywami, nektarynką i bakaliami



## Składniki

200 g - kaszy jęczmiennej  
pęczak  
400 g - fileta z kurczaka  
nektarynki  
zielony ogórek  
czerwona cebula  
pęczek rzodkiewki  
35 g - suszonej żurawiny  
35 g - rodzynek  
40 g - migdałów  
pęczek szczypiorku  
pęczek natki z pietruszki  
garść świeżego  
posiekanego tymianku  
2 łyżka - oleju  
kokosowego  
sól pieprz  
3 łyżka - Sos: oliwy z  
oliwek  
2 łyżeczka - musztardy  
sarepskiej  
2 łyżeczka - musztardy  
miodowej  
2 łyżka - soku z limonki  
1 łyżeczka - miodu  
świeżo zmielony pieprz  
sól

## Opis wykonania

Szybka w przygotowaniu, niezwykle aromatyczna i naładowana witaminami sałatka na bazie soczystego kurczaka, zdrowej kaszy i świeżych warzyw.

1. Filet z kurczaka pokroić w drobną kostkę, oprószyć solą, pieprzem, świeżym, posiekanym tymiankiem i odstawić na około 30 minut. Po tym czasie usmażyć na oleju kokosowym.
2. Kaszę ugotować według instrukcji na opakowaniu.
3. Nektarynki obrać, usunąć pestki i pokroić w kostkę.
4. Ogórka obrać ze skóry, usunąć nasiona, miąższ pokroić w kostkę, a cebulę drobno posiekać.
5. Migdały zalać wrzątkiem pozostawić na kilka minut, a następnie obrać ze skórki i drobno posiekać.
6. Rzodkiewkę umyć i pokroić w półplasterki.
7. Szczypiorek i natkę z pietruszki drobno posiekać.
8. Sos:  
Wszystkie składniki sosu przełożyć do słoika, dobrze zakręcić i energicznie potrząsnąć kilka razy żeby elementy sosu dobrze się wymieszały.
9. Wszystkie składniki sałatki przełożyć do miski, dodać przygotowany sos i wszystko dokładnie wymieszać. Wstawić do lodówki na kilka godzin aby smaki się przegryzły.