

Sałatka z kurczakiem, czerwoną kapustą i orzechowym sosem ponzu

Czas ogółem **80 min** 20 min Czas przygotowania **40 min** Czas gotowania **20 min** Czas marynowania

Wartości odżywcze (na porcję)

4.401 kJ / 1.025 kcal

Tłuszcz: **63 g** Białko: **57 g**

Węglowodany: **64 g**

SKŁADNIKI

2 porcj(e/i)

300 g	filetu z kurczaka
1 szczypta	świeżo zmielonego pieprzu
1 łyżka	masła orzechowego
90 ml	<u>Ponzu - Mieszanka sosu Sojowego, octu o smaku Cytrynowym Kikkoman</u>
Sos:	
3 łyżki	majonezu
2 łyżki	masła orzechowego
4 łyżki	<u>Ponzu - Mieszanka sosu Sojowego, octu o smaku Cytrynowym Kikkoman</u>
1 łyżka	startej skórki z cytryny
Ciecierzycza:	
400 g	ciecierzyca w puszcze
3 łyżki	oliwy z oliwek
1 łyżeczka	słodkiej papryki w proszku
1 łyżeczka	granulowanego czosnku
0,5 łyżeczki	kolendry
1 łyżka	sezamu
1 szczypta	soli
1 szczypta	świeżo zmielonego pieprzu
250 g	czerwonej kapusty
1	ogórek
1 pęczek	pietruski
1 garść	ulubionych kiełków
1 garść	prażonych nerkowców

PRZYGOTOWANIE

Krok 1

300 g filetu z kurczaka - **1 szczypta** świeżo zmielonego pieprzu - **1 łyżka** masła orzechowego - **90 ml** Ponzu - Mieszanka sosu Sojowego, octu o smaku Cytrynowym Kikkoman

Pokrój kurczaka na średniej wielkości plasterki (ok. 1,5 cm grubości) i dopraw pieprzem. Wymieszaj masło orzechowe z Cytrusowym sosem Ponzu Kikkoman na marynatę. Dokładnie pokryj nią kurczaka i odstaw do zamarynowania.

Krok 2

3 łyżki majonezu - **2 łyżki** masła orzechowego - **4 łyżki** Ponzu - Mieszanka sosu Sojowego, octu o smaku Cytrynowym Kikkoman - **1 łyżka** startej skórki z cytryny

W misce wymieszaj majonez, masło orzechowe, Cytrusowy sos Ponzu Kikkoman i skórkę z cytryny.

Krok 3

400 g ciecierzycy w puszcze - **1 łyżeczka** granulowanego czosnku - **3 łyżki** oliwy z oliwek - **1 łyżeczka** słodkiej papryki w proszku - **0,5 łyżeczki** kolendry - **1 łyżka** sezamu - **1 szczypta** soli - **1 szczypta** świeżo zmielonego pieprzu

Odcedź i osusz ciecierzycę. Wymieszaj z oliwą z oliwek, a następnie z przyprawami i sezamem. Dopraw solą i pieprzem. Piecz w piekarniku w temperaturze 200°C przez 20 minut lub usmaż na patelni.

Krok 4

250 g czerwonej kapusty - **1** ogórek - **1 pęczek** pietruski - **1 garść** ulubionych kiełków - **1 garść** prażonych orzechów nerkowca

Drobno posiekaj kapustę. Ogórka pokrój w półplasterki. Posiekaj pietruszkę i orzechy. Zgrilluj lub usmaż kurczaka na patelni, a następnie odstaw do ostygnięcia. Ułóż składniki w miskach i skrop sosem orzechowym. Na wierzch nałóż plasterki kurczaka i udekoruj pietruszką i orzechami nerkowca.