

Pikantna sałatka z gotowanym kurczakiem i ogórkiem

Czas ogółem **20 min** 10 min Czas przygotowania **5 min** Czas gotowania **5 min** Czas marynowania

Wartości odżywcze (na porcję)

1.027 kJ / 247 kcal

Tłuszcz: **11,7 g** Białko: **26,5 g**

Węglowodany: **8 g**

SKŁADNIKI

2 porcj(e/i)

Ogórki:

400 g ogórka

1 łyżeczka soli

Kurczak:

200 g polędwiczek z piersi

kurczaka

woda do gotowania

Sos:

3 łyżki Sos sezamowy Kikkoman

1 łyżka Pikantny sos z papryką chili do Kimchi Kikkoman

1 łyżeczka Olej z prażonych nasion sezamu Kikkoman

Do wykończenia:

2 łyżeczki nitek chili

PRZYGOTOWANIE

Krok 1

400 g ogórka - **1 łyżeczka** soli

Ogórka umyj, odetnij końcówki i pokrój w cienkie plastry. Wymieszaj z solą i odstaw na ok. 5 minut, aby puścił sok. Następnie mocno go odciśnij, żeby usunąć nadmiar wody.

Krok 2

200 g polędwiczek z piersi kurczaka - woda do gotowania

Gotuj polędwiczki z piersi kurczaka na wolnym ogniu, aż będą całkowicie ugotowane. Następnie porwij je dłońmi na kawałki wielkości kęsa.

Krok 3

3 łyżki Sos sezamowy Kikkoman **1 łyżka** Pikantny sos z papryką chili do Kimchi Kikkoman **1 łyżeczka** Olej z prażonych nasion sezamu Kikkoman

W misce połącz Dressing sezamowy Kikkoman, Sos z chili do kimchi Kikkoman i Olej sezamowy Kikkoman.

Krok 4

2 łyżeczki nitek chili

Do sosu dodaj ogórki i kawałki kurczaka. Dokładnie wymieszaj, przełóż na półmisek i posyp nitkami chili.