Karaibska sałatka z kurczakiem

Ta lekka sałatka świetnie sprawdzi się jako kolacja, albo drugie śniadanie w pracy.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

25 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

5 cm świeżego imbiru, obranego
125 ml sosu pomidorowego lub keczupu
60 ml soku z limonki (z 2 limonek)
1 i 1/2 łyżki miodu
1 łyżeczka ostrego sosu paprykowego
1/2 łyżeczki soli
1 mała czerwona cebula, cienko pokrojona
1 duży pomidor, pokrojony na 16 cząstek lub 6 pomidorków koktajlowych
450 g ugotowanych piersi kurczaka lub udek, rozdrobnionych
1 duże mango, pokrojone na duże kawałki
1 duża papaja, obrana i pokrojona na kawałki

PRZYGOTOWANIE:

1) Zetrzeć imbir na tarce. Odcisnąć miąższ palcami. Odmierzyć 1 łyżkę soku, który się wydzieli, i wlać do miski.

2) Dodać sos pomidorowy, sok z limonki, miód, ostry sos paprykowy i sól, dokładnie wymieszać. Wrzucić cebulę i pomidora.

3) Dodać mięso kurczaka, mango i papaję. Wymieszać sałatkę i od razu podawać. Jeśli ma być podana później, połączyć wszystkie składniki, poza papają, i włożyć do lodówki. Papaję dodać tuż przed posiłkiem.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 362 kcal, 34 g białka, 9 g tłuszczów (w tym 3 g NKT), 37 g węglowodanów (w tym 30 g cukrów), 740 mg sodu, 4 g błonnika

Źródło zdjęcia: Adobe Stock