

# Karaibska sałatka z kurczakiem

Pyszna sałatka z dodatkiem kurczaka. Zawiera mnóstwo ciekawych owoców, dzięki czemu jej smak wyróżnia się na tle innych, klasycznych dla naszego kraju sałatek.

---

## 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 części  
450 g ugotowanych piersi kurczaka lub udek, rozdrobnionych  
1 duże mango, pokrojone na duże kawałki  
1 duża papaja, obrana i pokrojona na duże 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