

Sałatka panzanella z kurczakiem

Włoska panzanella w wydaniu z kurczakiem sprawdzi się podczas wiosennych spotkań przy grillu.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

25 minut

LICZBA PORCJI:

2

SKŁADNIKI:

2 grube kromki czerstwego pieczywa na zakwasie (około 110 g)
3 łyżki oliwy z oliwek
4 połówki kurczaka
1/2 pieczonej czerwonej papryki, drobno pokrojonej
1/4 czerwonej cebuli, pokrojonej w plasterki
16 pomidorków koktajlowych cherry
12 oliwek kalamata bez pestek
24 małe listki bazylii, porwane
1 i 1/2 łyżki czerwonego octu winnego

PRZYGOTOWANIE:

1) Przygotować grzanecki. Pokroić kromkę (kromki) w kostkę o boku 2 cm. Rozgrzać 3 łyżeczki oliwy na małej nieprzywierającej patelni na średnim ogniu. Włożyć pieczywo i smażyć 4–5 minut, często odwracając na drugą stronę, aż grzanki się przyrumienią. Wytrzeć patelnię papierowym ręcznikiem.

2) Rozgrzać jeszcze jedną łyżeczkę oliwy na tej samej patelni na dość dużym ogniu. Oprószyć kawałki mięsa solą i świeżo zmielonym czarnym pieprzem. Smażyć 4 minuty z każdej strony. Przekroić każdą polędwiczkę na pół.

3) Wrzucić do miski paprykę, pomidory, cebulę, oliwki, bazylię i grzanki. Wymieszać energicznie resztę oliwy z octem winnym. Doprawić do smaku solą i pieprzem. Połać sałatkę sosem i wymieszać.

4) Nałożyć mięso oraz sałatkę na talerz i od razu podawać.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 3147 kJ, 751 kcal, 47 g białka, 53 g tłuszczów (9 g tłuszczów nasyconych), 22 g węglowodanów (4 g cukrów), 3 g błonnika, 618 mg sodu