Sałatka waldorf z kurczakiem i prażonymi orzechami włoskimi

Klasyczna, amerykańska sałatka jest pikantna dzięki dodaniu chrzanu i czarnego pieprzu.

SKALA TRUDNOŚCI:

Średnie

CZAS PRZYGOTOWANIA:

40 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

1/3 szklanki orzechów włoskich
450 g piersi kurczaka bez skóry i kości
1/2 łyżeczki soli
1/2 łyżeczki pieprzu
3/4 szklanki chudego jogurtu naturalnego
3 łyżki chrzanu
2 łyżki majonezu o niskiej zawartości tłuszczu
2 łyżki świeżo wyciśniętego soku z cytryny
2 szklanki czerwonych winogron bez pestek,
Pokrojonych na połówki

1 i 1/2 szklanki selera naciowego, pokrojonego w cienkie plasterki
2 czerwone jabłka ze skórką, pokrojone w kostkę
4 szklanki sałaty rzymskiej, pokrojonej

PRZYGOTOWANIE:

1) Rozgrzać piekarnik do temperatury 180°C. Wysypać orzechy na blachę i prażyć 7 minut, aż zrobią się lekko chrupkie i zaczną mocno pachnieć. Kiedy nieco ostygną, grubo je posiekać.

2) Rozgrzać opiekacz. Posypać mięso 1/4 łyżeczki soli i 1/4 łyżeczki pieprzu. Ułożyć na blasze 15 cm pod grzałką i opiekać po 4–5 minut z obu stron. Odstawić, by ostygło do temperatury pokojowej, a następnie pokroić na kawałki długości 2 i 1/2 cm.

3) Utrzeć jogurt, chrzan, majonez, sok z cytryny oraz pozostałą 1/4 łyżeczki soli i 1/4 łyżeczki pieprzu w dużej misce.

4) Dodać orzechy włoskie, kurczaka, winogrona, seler naciowy i jabłko. Wymieszać, dodać sałatę rzymską i wymieszać raz jeszcze.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 351 kcal, 11 g tłuszczów (w tym 19% NKT), 32 g białka, 35 g węglowodanów, 5 g błonnika, 71 mg cholesterolu, 508 mg soli

Źródło zdjęcia: Shutterstock