

Sałatka z kurczaka, jabłek i batatów

Przygotowanie batatów w mikrofalówce pozwoli zaoszczędzić trochę czasu. Ugotowanie czterech batatów zajmuje zazwyczaj dwanaście minut.

SKALA TRUDNOŚCI:

Średnie

CZAS PRZYGOTOWANIA:

70 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

750 g udek kurczaka, z kością, bez skóry
1 łyżeczka soli
500 g batatów, nieobranych
60 g majonezu
60 ml octu cydrowego lub jabłkowego
1/2 łyżeczki chili w proszku
1/2 łyżeczki mielonego kminu rzymskiego
1/2 łyżeczki cukru
2 chrupiące czerwone jabłka, pokrojone w kostkę
1 jabłko Granny Smith, pokrojone w kostkę
1 łodyga selera naciowego, cienko pokrojona

PRZYGOTOWANIE:

1) Rozgrzać piekarnik do 220°C. Ułożyć udu kurczaka w naczyniu żaroodpornym, posypać 1/2 łyżeczki soli. Do innego naczynia do pieczenia włożyć bataty. Wstawić oba naczynia do piekarnika. Kurczaka piec 30 minut, następnie wyjąć z piekarnika i ostudzić. Bataty piec 50 minut, aż zmiękną, ale jeszcze nie zaczną się rozpadać (czas pieczenia zależy od wielkości ziemniaków).

2) Włożyć majonez do dużej miski. Dodać ocet cydrowy, chili w proszku, kmin rzymski, cukier, resztę soli, jabłka i selera. Dokładnie wszystko wymieszać.

3) Usunąć kości z udek, pokroić mięso w kostkę. Obrać bataty, pokroić na duże kawałki.

4) Dodać kurczaka i słodkie ziemniaki do miski z sosem. Delikatnie wymieszać sałatkę. Podawać na ciepło lub na zimno.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 326 kcal, 20 g białka, 12 g tłuszczów (w tym 3 g NKT), 35 g węglowodanów (w tym 22 g cukrów), 530 mg sodu, 5 g błonnika