Sałatka z kurczaka z sezamem

Paski kurczaka w chrupiącej panierce z sezamu, bułki tartej i płatków kukurydzianych podaje się na surówce z kapusty z ziołowym sosem winegret. Sałatka jest dość ostra, ponieważ do panierki dodaje się odrobinę sproszkowanego chili.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

30 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

450 g piersi kurczaka bez skóry
75 g świeżej bułki tartej
50 g płatków kukurydzianych, pokruszonych
4 łyżeczki sezamu i trochę do dekoracji
1 łyżeczka chili w proszku
2 jajka
sól i pieprz

Sałatka
1/4 białej kapusty
1/2 sałaty frisée
2 cykorie

Sos ziołowy
1 łyżka natki pietruszki, posiekanej
1 łyżka świeżego oregano, posiekanego
1 łyżka świeżego estragonu, posiekanego
1 łyżka białego octu winnego
4 łyżki oliwy z oliwek
1 łyżeczka miodu

PRZYGOTOWANIE:

1) Nagrzać piekarnik do temperatury 200ºC. Przekroić każdą pierś kurczaka poziomo na pół, a następnie wzdłuż na paski.

2) Wsypać do foliowej torebki bułkę tartą, sezam, płatki kukurydziane i chili. Starannie wymieszać. Rozbić w misce 2 jajka i lekko ubić.

3) Zanurzać po jednym pasku w jajku, a następnie wkładać do torebki. Kiedy w torebce znajdzie się kilka kawałków kurczaka, potrząsać energicznie, aby wszystkie dokładnie pokryły się panierką. Wyjąć mięso z torebki i przełożyć na 2 blachy do pieczenia tak, żeby kawałki nie zachodziły na siebie.

4) Piec kurczaka 15–20 minut, w połowie pieczenia obrócić kawałki na drugą stronę.

5) Zrobić sałatkę. Drobno posiekać kapustę i włożyć do dużej miski. Rozdzielić liście sałaty frisée oraz cykorii i jeśli są zbyt duże, porwać je na kawałki. Włożyć do miski z kapustą.

6) Włożyć wszystkie składniki sosu do małego zakręcanego słoika i potrząsnąć. Doprawić solą i pieprzem. Polać sałatkę i wymieszać.

7) Rozłożyć sałatkę na 4 talerze, a na wierzchu położyć kawałki upieczonego kurczaka. Posypać ziarnami sezamu i podawać.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 440 kcal, 32 g białka, 23 g tłuszczów (w tym 5 g NKT), 29 g węglowodanów (w tym 5 g cukrów), 2,5 g błonnika

Źródło zdjęcia: Shutterstock