

# 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 200°C. 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. Połączyć 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*