Sałatka z kurczakiem i makaronem

Zamiast makaronu ryżowego można do sałatki dodać makaron hokkien, oszczędzi nam to trochę czasu, bo nie trzeba go gotować.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

20 minut

LICZBA PORCJI:

2

SKŁADNIKI:

100 g makaronu ryżowego
1 ogórek
120 g pieczonego kurczaka, pokrojonego w cienkie paski
1/2 marchewki, pokrojonej w cienkie paseczki
1/2 małej czerwonej papryki, pokrojonej w cienkie paseczki
2 cebulki dymki ze szczypiorem, pokrojone ukośnie
6 listków świeżej mięty, porwanych
2 łyżki świeżej kolendry, grupo posiekanej
1 łyżeczka oleju roślinnego
1 łyżeczka sosu sojowego ketjap manis
2 łyżeczki soku z limonki

2 łyżeczki słodkiego sosu chili

PRZYGOTOWANIE:

1) Wrzucić makaron do garnka z wrzątkiem i gotować 6 minut, aż będzie miękki, a następnie starannie odcedzić.

2) Przekroić ogórek wzdłuż na pół i usunąć łyżeczką pestki. Pokroić go cienko, wrzucić do miski. Dodać pieczone mięso, marchewkę, paprykę, dymkę, miętę, kolendrę i makaron.

3) Wymieszać energicznie olej z sosem ketjap manis, sokiem z limonki i sosem chili. Polać sałatkę, starannie wymieszać i od razu podawać.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 335 kcal, 17 g białka, 7 g tłuszczów (1 g tłuszczów nasyconych), 50 g węglowodanów (6 g cukrów), 3 g błonnika, 343 mg sodu

Źródło zdjęcia: Adobe Stock