

# 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, grubo 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. Połać 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