

Sałatka ziemniaczana z kurczakiem

Sałatkę ziemniaczaną można przygotować na różne sposoby. My proponujemy ją z dodatkiem duszonego mięsa z piersi kurczaka, ugotowanej fasolki i sosu bazyliowo-czosnkowego. Jest doskonała na ciepłe dni. Ładnie wygląda podana na liściach młodego szpinaku.

SKALA TRUDNOŚCI:

Średnie

CZAS PRZYGOTOWANIA:

45 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

225 g zielonej fasolki szparagowej
500 g ziemniaków, pokrojonych na duże kawałki
250 ml wywaru z kurczaka
3 ząbki czosnku, obrane
750 g piersi kurczaka, bez skóry i kości
50 g świeżej bazylii
2 łyżki majonezu
1/2 łyżeczki skórki otartej z cytryny
1 łyżka soku z cytryny

1/2 łyżeczki soli

125 g liści młodego szpinaku, opłukanych i osuszonych

PRZYGOTOWANIE:

1) Doprowadzić do wrzenia i posolić wodę w dużym garnku. Wrzucić zieloną fasolkę szparagową, gotować, aż będzie miękka i przełożyć łyżką durszłakową do dużej miski. Wrzucić do garnka ziemniaki, gotować 15 minut na małym ogniu. Odcedzić, dodać do fasolki.

2) Włączyć wywar z kurczaka i 250 ml wody na dużą patelnię, wrzucić czosnek. Doprowadzić wywar do wrzenia. Włożyć piersi kurczaka i dusić 15 minut na małym ogniu, pod przykryciem, aż mięso zmięknie. Odwrócić w połowie czasu gotowania.

3) Wyjąć mięso i czosnek z wywaru, odłożyć. Odlać 80 ml wywaru i odstawić (resztę wykorzystać do innych potraw). Kiedy kurczak nieco przestygnie, pokroić mięso w kostkę, dodać do fasolki i ziemniaków.

4) Włączyć wywar do blendera, dodać ugotowany czosnek, bazylię, majonez, skórkę i sok z cytryny oraz sól. Starannie utrzeć. Połączyć otrzymanym sosem mięso i warzywa. Podać je na liściach młodego szpinaku.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 400 kcal, 46 g białka, 14 g tłuszczów (w tym 4 g NKT), 21 g węglowodanów (w tym 4 g cukrów), 532 mg sodu, 5 g błonnika

Źródło zdjęcia: Shutterstock