

# POWER SALAD

## Z ZIARNAMI INKÓW I KURCZAKIEM



### Składniki (5 porcji):

- ½ opakowania Rice & MORE Ziarna Inków
- podwójny filet z piersi kurczaka\*
- sałata rzymska
- 250 g pomidorków koktajlowych
- ½ soczystego jabłka pokrojonego na kawałki
- 80 g kukurydzy konserwowej
- seler naciowy pokrojony na plasterki
- garść krojonych migdałów
- świeża mięta lub marynata do kurczaka
- winegret o smaku pomarańczy i limonki Monini
- starty centymetr imbiru
- łyżeczka cukru brązowego
- utarty ząbek czosnku
- oliwa extra vergine GranFruttato Monini
- sok z cytryny

### Przygotowanie:

- Przygotuj marynatę do kurczaka: imbir, czosnek i cukier wymieszaj dobrze w misce z sosem winegret.
- Filet z kurczaka przekrój na 2 części i delikatnie rozbij tłuczkiem do mięsa, tak aby w każdym miejscu był równej grubości. Marynuj w lodówce przez min. 2 godz.
- Ugotuj Ziarna Inków zgodnie z instrukcją na opakowaniu.
- Kurczaka usmaż na patelni grillowej i po wystygnięciu pokrój w ukośne paski.
- Do dużej miski wrzuć sałatę, ugotowane Ziarna Inków, pomidorki, kukurydzę, jabłko, seler naciowy i migdały.
- Polej sokiem z cytryny, posól i wymieszaj.
- Na końcu dodaj kawałki kurczaka, posyp świeżymi ziołami i dopraw oliwą.

\*w wersji bezmięsnej kurczaka można świetnie zastąpić grillowanym serem halloumi.



THE BEST OIL & MUCH MORE!

więcej na [www.monini.pl](http://www.monini.pl) i na [f/monini.polska](https://www.facebook.com/monini.polska)