



Ania Gotuje
Tylko najlepsze przepisy

Sałatka drwala

Czas przygotowania: 1 godzina 10 minut

Liczba porcji: 4 porcje - ponad 1200 g

W 100 g sałatki:


Wartość energetyczna	167 kcal
Węglowodany	3 g
- W tym cukry	2 g
Białko	14 g
Tłuszcze	11 g

Składniki podstawowe

<input type="radio"/> średnia pierś z kurczaka - 2 filety	500 g
<input type="radio"/> oliwa lub olej do smażenia	1 łyżka
<input type="radio"/> przyprawa gyros	1 płaska łyżka
<input type="radio"/> sałata lodowa lub rzymska	200 g
<input type="radio"/> domowe grzanki - można pominąć	130 g
<input type="radio"/> boczek wędzony w plastrach	150 g
<input type="radio"/> dowolne pomidory	100 g
<input type="radio"/> ser żółty klasyczny lub cheddar (350 kcal w 100 g)	100 g
<input type="radio"/> ogórki konserwowe	100 g
<input type="radio"/> cebula prażona	10 g
<input type="radio"/> szczypiorek	2 łyżki

Składniki na sos

<input type="radio"/> majonez	80 g
<input type="radio"/> jogurt naturalny	40 g
<input type="radio"/> ketchup	30 g

 Ukryj zdjęcia

Sałatka drwala



▼ Krok 1: W misce umieść sałatę i ogórki

Przygotuj naczynie o pojemności do 2 litrów. U mnie miało ono średnicę 20 cm. Warstwową sałatkę drwala polecam podawać w szklanej, przezroczystej misce. Minimum 200 gramów sałaty rzymskiej lub lodowej, albo dowolnej sałaty o bardziej zwartej i kruchej strukturze, umyj i porwij na małe kawałki. Umieść je w misce. Około 100 gramów ogórków konserwowych pokrój w plasterki lub kostkę i rozłóż na sałacie.

Porada: Można też dołożyć ogórki kiszane, czerwoną paprykę oraz czerwoną cebulę pokrojoną w cienkie piórka.

▼ Krok 2: Dodaj sos i ser

W osobnej misce wymieszaj razem składniki sosu: 80 gramów majonezu; 40 gramów kremowego jogurtu naturalnego; 30 gramów ulubionego ketchupu. Sos rozłóż na sałacie i ogórkach. 100 gramów żółtego sera zetrzyj na tarce na grubych oczkach i również rozłóż na sałacie.

Porady: Do sosu można dołożyć płaską łyżeczkę musztardy. Dla delikatniejszego smaku klasyczny ser żółty z powodzeniem zamienisz na ser mozzarella w kostce. Aby sałatka była ostrzejsza żółty ser wymień na ser cheddar.

▼ Krok 3: Dodaj kawałki kurczaka

Jedną pierś z kurczaka (dwa filety) o wadze około 500 gramów oczyść z ewentualnych żyłek i chrząstek i pokrój na kawałki wielkości około 2 cm. Kawałki kurczaka posyp gotową mieszanką przypraw kebab/gyros lub odrobiną soli i pieprzu - po 1/4 łyżeczki oraz oregano i słodką papryką - 1/3 łyżeczki. Całość dobrze wymieszaj. Nagrzej średniej wielkości patelnię z grubym dnem. Wlej łyżkę oliwy lub oleju roślinnego do smażenia. Po chwili wyłóż też kawałki kurczaka. Mięso smaż około 8 minut. Pamiętaj o tym, by co kilka minut przewrócić kawałki kurczaka na drugą stronę przy pomocy drewnianej łyżki. Średnia moc palnika i cały czas bez przykrywki. Aby mięso szybko przestygło lub od razu przełóż je do osobnej miski, a potem do naczynia z sałatką.

Porady: Filet z kurczaka można zastąpić filetem z indyka, zaś oregano mieszanką ziół włoskich. Osoby na diecie bezglutenowej kupują sery oraz przyprawy oznaczone jako te, które nie zawierają glutenu, zaś grzanki szykują z pieczywa bezglutenowego lub pomijają je w przepisie.



▼ Krok 4: Dołóż podsmażony boczek

Około 150 gramów plasterków boczku umieść na szerokiej, zimnej patelni. Ustaw średnią moc i czekaj aż boczek się ładnie zarumieni, a następnie zdejmij go na ręcznik papierowy, by odsączyć nadmiar tłuszczu. Boczek wyłóż obok kawałków kurczaka. Możesz też podsmażyć boczek surowy wędzony z kawałka, który kroisz wcześniej w małą kosteczkę. Plasterki boczku również można pokroić wcześniej na mniejsze kawałki.

Porada: Na tłuszczu, który został na patelni po podsmażeniu boczku można dodatkowo usmażyć około 200 gramów pokrojonych w plasterki pieczarek.

▼ Krok 5: Dodaj resztę składników i podawaj

Na koniec wyłóż jeszcze pomidory pokrojone w plastry lub drobniej. Kawałki kurczaka posyp prażoną cebulką, zaś całość szczypiorkiem i ewentualnie świeżo mielonym pieprzem. Podawaj od razu po zrobieniu.

Porady: Do gotowej sałatki można też dodać około 130 gramów domowych grzanek. Tutaj przepis na grzanki, które możesz też zrobić z pieczywa tostowego. Prażoną cebulę zastąpisz posypką z prażonych pestek słonecznika.

Smacznego.

Dziękuję za wspólne gotowanie.

Będzie mi miło jeżeli dodasz komentarz ze zdjęciem. Ania

