

Paprykowy kurczak w PAPIRUSIE na lekkiej sałatce

Składniki na 2 duże porcje:

Soczysta, paprykowa pierś z kurczaka:

- pierś z kurczaka o wadze 300 g
- 2 arkusze Pomysł na Papiрус (Soczysty kurczak z papryką)
- teflonowa patelnia

Sałatka:

- kilka liści lodowej sałaty (lub mieszanki sałat)
- zielony ogórek
- kilka koktajlowych pomidorków
- 1/2 czerwonej cebuli
- kawałek czerwonej papryki
- kawałek żółtej papryki

Dressing:

- sok wyciśnięty z jednej pomarańczy
- 2 łyżeczki miodu
- 1 łyżeczka soku z limonki (lub z cytryny)
- 3-4 łyżki oliwy z oliwek

Dodatkowo:

- 1 łyżeczka ziół do sałatek
- sól morską
- pieprz kolorowy

Do podania:

- grzanki z bagietki lub chleba

Mięso: Pierś z kurczaka myję, osuszam dokładnie ręcznikiem papierowym i przekrawam wzdłuż na pół. Arkusz PAPIRUS rozkładam, na połowę kładę pierś z kurczaka, przykrywam i kładę na rozgrzaną patelnię teflonową. Smażę po 5 minut z obydwu stron na średnim ogniu.

Sałatka: Wszystkie warzywa myję, osuszam. Ogórek kroję razem ze skórą w plasterki. Sałatę szatkuję na mniejsze kawałki. Cebulę obieram i kroję w cienkie krążki. Papryki przekrawam, wyjmuję nasionka i kroję w paseczki. Pomidorki kroję w ćwiartki. Na półmisek przekładam pokrojone warzywa. Oprószam je solą morską, świeżo zmielonym pieprzem kolorowym oraz ziołami do sałatek.

Dressing: W małym słoiczku mieszam razem wszystkie składniki dressingu i skrapiam nim sałatkę umieszczoną na półmisku.

Ułożenie: Na warzywa ułożone na półmisku i skropione dressingiem wykładam usmażoną pierś z kurczaka. Całość dekoruję serduszkami wykrojonymi z papryki nabitymi na małe wykałaczki. Danie podaję z grzankami wykonanymi z kromek chleba.