



Салат из курицы со свежей пекинской капустой - вкусный, сытный и как нельзя кстати подходит для весенне-летнего сезона, когда при высокой температуре за окном готовить что-то жирное и сильно питательное не очень-то и хочется. Особенно салат порадует противников майонеза...

Ингредиенты:

- филе куриное - 200 г
- соевый соус - 2-3 ст.л.
- херес или другое красное сухое вино - 1 ст.л.
- сахар - 1 ст.л.
- масло кукурузное, можно оливковое
- зелёный лук-порей - 1 шт.
- пекинская капуста (салат) - 1 небольшая
- миндаль измельчённый - 2-3 ст.л.
- кунжут - 2 ст.л.

соус:

- сахар - 2 ст.л..
- соль - 1 ч.л.
- перец чёрный - 1/2 ч.л.
- масло оливковое - 3 ст.л.
- кунжутное масло - 1 ст.л.
- уксус - 3 ст. л.
- лимонный сок - по вкусу

Приготовление:

Куриное филе отварить в слегка подсоленной воде.



Разрезать мясо на небольшие кусочки-брусочки (или разделить с помощью вилок). Кусочки не должны быть сильно маленькими.



Смешать: соевый соус, херес, сахар и замариновать нарезанное филе курицы на 10-15 минут.



Затем на минутку мясо выложить на бумажное полотенце, чтобы во время жарки кусочки курицы получились золотистыми и хрустящими.



Обжарить кусочки курицы в масле до золотистого цвета.



Обжарить миндаль. можно в небольшом количестве сливочного масла, для вкуса. Затем миндаль измельчить. но не сильно мелко. Я, например, люблю, чтобы чувствовались кусочки ореха.

Слегка обжарить кунжут.



Нарезать салат или пекинскую капусту. Лук-порей - нарезать вместе с белой головкой вдоль, соломкой, длиной сантиметров 5.

Смешать все ингредиенты для соуса (заправки).

Соединить вместе: курицу, миндаль, кунжут, салат, лук и заправить всё соусом. Можно сбрызнуть сверху лимонным соком.

Приятного аппетита!

{loadposition Podelitjsa}

{loadposition pohogie}

{loadposition new}