



Sałatka ryżowa z kurczakiem i prażonym słonecznikiem

Sałatka ryżowa z kurczakiem i prażonym słonecznikiem to mój HIT ostatnich tygodni! Zrobiłam ją w sumie z tego, co kupiłam przed urodzinami dziecka i zostało w lodówce. Plus ryż, który został z obiadu. Kilka prostych składników i genialne, kolorowe danie gotowe.

Jako że to propozycja sycąca, sałatka ryżowa z kurczakiem i prażonym słonecznikiem sprawdzi się w roli przekąski na imprezowym stole, ale też jako lekki obiad czy kolacja. U nas najczęściej występuje w ramach kolacji (bo od urodzin robiłam ją już kilka razy, jest doskonała!). Jeśli zostanie, pakuję do lunchboxa i mam wartościowy posiłek w pracy.

A propo lunchboxów... Odkąd wróciłam do pracy różnie to z nimi bywało. Zazwyczaj starałam się coś przygotować, ale jak nie było siły czy ochoty, to ratowałam się czymś kupionym w pobliskim sklepie. Przyszła wiosna i mam mocne postanowienie zmiany ☐ a do tego podjęłam decyzję o wznowieniu projektu wypuszczenia **e-booka z przepisami na pyszne lunchboxy i szybkie posiłki do zrobienia po pracy.**

Jeśli interesuje Cię taki e-book (to będzie projekt darmowy), zachęcam do śledzenia bloga w Social Mediach, a w szczególności obserwowania mnie na Instagramie. Tam pokazuję najwięcej nie tylko w tym temacie, ale też z codziennego gotowania ☐

Kolorowy Przepisownik



o Szukaj



Obserwuj mnie na Instagramie i śledź postępy w przygotowaniu e-booka ☐

<https://www.instagram.com/kolorowyprzepisownik/>

SAŁATKA RYŻOWA Z KURCZAKIEM I PRAŻONYM SŁONECZNIKIEM

Składniki:

1 podwójna pierś z kurczaka (*z indykiem też jest smacznie!*)

1 czubata łyżeczka przyprawy do gyrosa

olej do smażenia

150 g ryżu

1/2 szkl. ziaren słonecznika

1 papryka czerwona

2-4 ogórki kiszane (*z korniszonami też jest pyszna, sprawdzone*)

1 puszka kukurydzy

3 łyżki posiekanego koperku (*czasem dodaję mrożony*)

2 łyżeczki musztardy, np. sarepskiej*

sól i pieprz do smaku

Sposób przygotowania:

Pierś z kurczaka pokrój na drobne kawałki i usmaż w przyprawie do gyrosa na niewielkiej ilości oleju. Ostudź. Ryż ugotuj na sypko, przełóż do miski i zostaw do ostudzenia.

Na rozgrzanej suchej patelni upraż ziarna słonecznika. Stale mieszaj, aby równo się zrumienił i nie przypalił. Wystudź.

Pozbawioną gniazd nasiennych paprykę pokrój w paseczki lub kostkę. Ogórki także pokrój, a kukurydzę odsącz z zalewy.

Wszystkie składniki umieść w misce, dodaj posiekany koperek, majonez, musztardę i wymieszaj. Dopraw do smaku pieprzem (ja lubię ostrzej) i solą, ponownie wymieszaj.

* musztarda sałatce nadaje ostrości, ale bez niej również świetnie smakuje.

Równie dobrze możesz też dodać trochę chrzanu ze słoika.

Sprawdź też moje przepisy na:

<https://kolorowyprzepisownik.pl/2018/08/salatka-na-krakersach-z-kurczakiem-i-mozzarella/>

<https://kolorowyprzepisownik.pl/2018/05/salatka-do-obiadu-grilla/>

<https://kolorowyprzepisownik.pl/2018/03/salatka-ryzowa-z-selerem-i-fasola/>

<https://kolorowyprzepisownik.pl/2018/03/salatka-wiosenna-z-jajkiem-i-sosem-chrzanowym/>

<https://kolorowyprzepisownik.pl/2017/04/saatka-z-kurczakiem-ananasem-i-prazonym/>

Zachęcam do przejrzania całego działu SAŁATKI.