



SAŁATKA Z KURCZAKA (z ananase, papryką, porem i ryżem)

Składniki:

- jedna mała pierś z kurczaka ugotowana na włoszczyźnie (około 250 – 300 g)
- 120 g ryżu białego bezglutenowego
- 1 puszka ananasów w plastrach w lekkim syropie (netto około 300 g)
- 2 średnie papryki
- por – tylko biała część (o długości około 15 cm oraz o średnicy około 4 cm)
- majonez bezglutenowy (około 5 – 6 dużych łyżek)
- pieprz, sól oraz cukier (do smaku)

Wykonanie:

- ugotowaną pierś z kurczaka ostudzić do temperatury pokojowej i pokroić w dość drobną kostkę
- ryż ugotować na sypko, a następnie ostudzić do temperatury pokojowej
- ananasy wyłożyć na sito, odsączyć i pokroić w kostkę takiej samej wielkości jak kostki kurczaka
- papryki oczyścić z gniazda nasiennego oraz nasion i pokroić w kostkę drobniejszą niż kostki kurczaka i ananasa
- por umyć, pokroić w taką samą drobną kostkę jak paprykę, położyć na sito i przelać wrzącą wodą oraz odstawić do ostudzenia
- wszystkie składniki wrzucić do odpowiednio dużej miski i wymieszać
- aby nadać sałatce odpowiadający nam smak dodać odpowiednio pieprz, sól i cukier
- na końcu dodać majonez i delikatnie rozprowadzić go w sałatce
- tak przygotowaną sałatkę wstawić na około 30 minut do lodówki