

Kuřecí salát s pomerančem

Kategorie: [Zdravá strava](#)

Autor: afaltynkova



Suroviny

Porce: 4

- Pomeranč 3 ks
- Dlouhozrnná rýže 170 g
- Kuřecí maso 1 ks
- Pažitka 1 ks
- Kešu oříšky 1 ks
- Pepř, sůl 1 špetka
- Cukr 1 ks
- Hořčice 1 ks
- Červený vinný ocet 3 lžíce
- Olejová směs 150 ml

Doba přípravy: 90 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Míchání

Země: Česká republika

Počet porcí: 4

Postup:

Z pomerančů sloupneme barevnou část kůry, bílou ponecháme.

Do hrnce dáme vařit rýži spolu s pomerančovou kůrou, kterou jsme sloupili. Přidáme špetku soli a vaříme, než rýže změkne.

Připravíme si octovou zálivku z červeného vinného octa, soli, pepře a směsi olivového a rostlinného oleje.

Oloupáme slupky jednotlivých dílků pomeranče a nakrájíme je na dílky, šťávu zachytíme a přidáme ji do zálivky. Přidáme hořčici a cukr, metlou dobře rozšleháme. Ochutnáme a případně dosolíme, dopepříme.

Když je rýže hotová, odstavíme hrnec z plotny a necháme trochu vychladnout. Pomerančovou kůru vyhodíme.

Rýži vyklopíme do mísy a přidáme polovinu dresinku. Dobře promícháme a necháme vychladnout.

K rýži přidáme kuře, nasekanou pažitku, kešu oříšky, dílky pomeranče a zbývající dresink. Jemně promícháme.

Kuřecí salát s pomerančem podáváme při pokojové teplotě, ozdobený plátky okurky.