

Kuřecí salát s arašídý, červeným zelím a ponzu omáčkou

Celkový čas vaření **80 min.** 20 min. Doba přípravy 40 min. Doba vaření 20 min. Doba marinování

Nutriční hodnoty (na porci):

4.401 kJ / 1.025 kcal

Tuky: **63 g** Bílkoviny: **57 g**

Sacharidy: **64 g**

INGREDIENCE

2 Porce

300 g kuřecích filet
1 špetka špetka čerstvě mletého pepře

1 polévková lžíce arašídového másla

90 ml Kikkoman Citrónová ponzu omáčka

Omáčka:

3 polévkové lžíce majonézy

2 polévkové lžíce arašídového másla
4 polévkové lžíce Kikkoman Citrónová ponzu omáčka

1 polévková lžíce strouhané citronové kůry

Cizrna:

400 g konzervované cizrny

3 polévkové lžíce olivového oleje

1 čajová lžička mleté sladké papriky

1 čajová lžička granulovaného česneku

0,5 čajové lžičky koriandru

1 polévková lžíce sezamových semínek

1 špetka soli

1 špetka špetka čerstvě mletého pepře

250 g červeného zelí

1 okurka

POSTUP PŘÍPRAVY

Krok 1

300 g kuřecích filet - **1 špetka** čerstvě mletého pepře - **1 polévková lžíce** arašídového másla - **90 ml** Kikkoman Citrónová ponzu omáčka

Kuřecí maso nakrájejte na středně velké plátky (asi 1,5 cm silné) a dochutěte pepřem. Smíchejte arašídové maslo s omáčkou Kikkoman Ponzu Citrón, abyste vytvořili marinádu, poté kuře důkladně potřete a nechte marinovat.

Krok 2

3 polévkové lžíce majonézy - **2 polévkové lžíce** arašídového másla - **4 polévkové lžíce** Kikkoman Citrónová ponzu omáčka - **1 polévková lžíce**

strouhané citronové kůry

V míse smícháme majonézu, arašídové maslo, ponzu a citronovou kůru.

Krok 3

400 g konzervované cizrny - **1 čajová lžička** granulovaného česneku - **3 polévkové lžíce** olivového oleje - **1 čajová lžička** mleté sladké papriky - **0,5 čajové lžičky** koriandru - **1 polévková lžíce** sezamových semínek - **1 špetka** soli - **1 špetka** čerstvě mletého pepře

Cizrnu scedte a osušte. Zalijte olivovým olejem a poté smíchejte s kořením a sezamovými semínky. Dochutěte solí a pepřem. Pečte v troubě na 200 °C po dobu 20 minut nebo osmažte na pánvi.

Krok 4

250 g červeného zelí - **1** okurka - **1 svazek** petrželky - **1 hrst** vašich oblíbených klíčků - **1 hrst** pražených kešu

Zelí nakrájejte nadrobno, okurku nakrájejte na

1 svazek svazek petrželky
1 hrst vašich oblíbených klíčků
1 hrst pražených kešu

půlplátky a nasekejte petrželku a ořechy. Kuře
ogrilujte nebo opečte na pánvi a nechte
vychladnout. Suroviny rozložte do misek a
pokapejte je arašídovou omáčkou. Navrch dejte
kuřecí plátky a ozdobte petrželkou a kešu oříšky.