Салат с апельсином и курицей

Alexandr · 06.04.2024

Время готовки

20 минут

Сложность

Легко

Серверовка

4

Описание

Хорошая альтернатива наскучившему «Цезарю» — в этом салате тоже есть куриное филе, а за сочность и пикантный вкус отвечают апельсины и заправка на основе цитрусовых.

Ингредиенты

- Пекинская капуста - 2 кочана
- Апельсины - 4 шт.
- Куриное филе - 2 шт.
- Растительное масло - 8 ст. л.
- Бальзамический уксус - 4 ст. л.
- Соевый соус - 4 ст. л.
- Петрушка - 1 пучок
- Соль - по вкусу
- Перец - по вкусу
- Также понадобятся духовка, фольга

Способ приготовления

1. Сначала займёмся куриной грудкой. Мясо моем и просушиваем бумажными полотенцами. Натираем сверху смесью соли и свежемолотого перца. Оставляем грудку минут на 20–30 мариноваться при комнатной температуре.
2. Затем заворачиваем курицу в фольгу и отправляем в разогретую до 180 ℃ духовку на 30–40 минут. После выпекания немного остужаем в фольге, потом фольгу убираем и полностью охлаждаем курицу.
3. Для заправки в миску выливаем растительное масло и свежевыжатый сок из двух апельсинов. Всё перемешиваем и вливаем бальзамический уксус и соевый соус, солим и перчим по вкусу, ещё раз перемешиваем.
4. Теперь мелко шинкуем капусту.
5. Апельсин очищаем не только от кожуры и косточек, но и от белых прожилок так, чтобы осталась только мякоть. Каждую дольку разрезаем пополам.
6. Собираем салат. Первым слоем кладём нашинкованную капусту. Сверху выкладываем ломтики грудки. Апельсиновое филе распределяем равномерно по курице. Поливаем салат заправкой. Сверху насыпаем несколько ложек рубленой петрушки и молотый перец.
7. Даём блюду настояться хотя бы полчаса, чтобы заправка успела объединиться со всеми остальными ингредиентами, и подаём на стол.