Хрустящий салат из пекинской капусты

Автор: Мухаббат
13.02.2012 08:51 -



Вкусный, пикантный и довольно-таки простой в приготовлении салат порадует ваш глаз и ваш желудок.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 небольшой кочан пекинской капусты

1 красный грейпфрут

грудка индейки (можно куриную)

3 ст.л. молотых фисташек (можно миндаль или грецкие орехи)

50 мл. растительного масло (для жарки)

2 ст.л. оливкового масла

1 ст.л. светлого бальзамического уксуса

соль

молотый чёрный перец

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Грудку (если замороженная, разморозить) вымыть, обтереть бумажным полотенцем. Разрезать на небольшие кусочки и натереть солью. В чашке смешать молотые фисташки (оставить 1 ч.л. для заправки), добавить перец, перемешать. Обвалять кусочки со всех сторон в фисташковой панировке.

В сковороду налить растительное масло, разогреть, выложить кусочки грудки и обжарить до корочки со всех сторон (минут 5 в общей сложности).

Грейпфрут очистить от кожуры и из 3 долек выжать сок, остальные дольки очистить от белых прожилок.

Капусту разделить на листья и удалить грубую нижнюю часть. Вымыть листья и обсушить бумажным полотенцем.

Для заправки, в чашке смешать оливковое масло, бальзамический уксус, сок грейпфрута и 1 ч.л. молотых фисташек, посолить и поперчить. Хорошо перемешать.

Выложить листья капусты в плоский салатник, обильно полить заправкой, выложить дольки грейпфрута и обжаренные кусочки грудки, полить оставшейся заправкой.

{jcomments on}