

Sałatka z dyni i kurczaka z jarmużem(Sałatka z mega dawką witaminy A)

To idealna sałatka, nie dość, że jest dobra na odchudzanie, to jeszcze zapewnia na długo uczucie sytości, ma mnóstwo cennych dla zdrowia składników, min. witaminy A i mnóstwo przeciwutleniaczy, które wpływają na piękną skórę, dobre samopoczucie i świetny wygląd. Sałatka z dyni z jarmużem ma też właściwości antynowotworowe, a to dzięki składnikom zawartym w jarmużu. Czy wiesz, że jest on idealnym warzywem w profilaktyce przeciwrakowej.

Jedna szklanka jarmużu zaspokaja aż 200% zapotrzebowania na witaminę C, 40% na magnez, 180% na witaminę A. W połączeniu z dynią mają moc dwóch super warzyw. Można śmiało zaliczyć je do super food!

SKŁADNIKI NA 2-3 PORCJE

- 1/2 szklanki komosy ryżowej (lub ryżu)
- 1 szklanka pokrojonej w kostkę dyni (u mnie ćwiartka dyni)

- 1 szklanka jarmużu drobno posiekanego
- 2 łyżki oleju kokosowego
- 2 łyżki posiekanej kolendry
- 1/4 łyżeczki kurkumy
- 1/4 łyżeczki suszonego tymianku

- 1 łyżeczka świeżego imbiru startego na tarce o drobnych oczkach
- sól i pieprz do smaku
- 1 ugotowana lub pieczona pierś kurczaka

- 1 szklanka wody źródlanej

*Wszystkie składniki można przygotować wcześniej, a przed zjedzeniem połączyć ze sobą:)

WYKONANIE

Dynię obrać ze skórki, wyjąć pestki i pokroić na 1,5 cm kawałki. Piekarnik nagrzać na 180 stopni.

Do miski przełożyć pokrojoną w kostkę dynię, dodać 1 łyżkę oleju kokosowego, tymianek, szczyptę soli i pieprzu i dokładnie wymieszać. Przełożyć dynię na blachę i piec około 30 minut aż dynia zmięknie i lekko się podpiecze. Ważne, aby dynia nie była zbyt miękka ponieważ w sałatce mocno się „rozciapie”.



Do naczynia z grubym dnem lub wysokiej patelni włożyć 1 łyżkę oleju kokosowego, dodać posiekany imbir, kurkumę i kolendrę, podsmażyć króciutko około 3-4 minuty, dodać komosę ryżową lub ryż i zalać wodą. Zagotować i zmniejszyć ogień. Nakryć pokrywką i gotować około 15-20 minut. Na 10 minut przed końcem gotowania dodać posiekany drobno jarmuż i upieczoną pierś kurczaka i dokładnie wymieszać. Doprawić solą i pieprzem.

Upieczoną dynię wyjąć z piekarnika, dodać do komosy ryżowej i delikatnie wymieszać.

*Jeśli dodajesz surową pierś kurczaka lub indyka, zrób to na etapie dodawania komosy ryżowej lub ryżu. Kiedy podsmażysz przyprawy, dodaj komosę ryżową lub ryż, pokrojone w małą kostkę mięso i zalej wodą. Dalej postępuj zgodnie z przepisem.

Sałatka z pieczonym topinamburem, ciecierzycą i jabłkiem

Składniki

2 porcje

- 300 g topinamburu
- 6 łyżek ugotowanej ciecierzycy
- 1/2 jabłka
- 2 łyżki posiekanych, zrumienionych orzechów włoskich
- kilka liści sałaty lub ulubionego miksów sałat

- oliwa, miód lub syrop klonowy, sól i pieprz, pomarańcza lub cytryna

Sos:

- 1 łyżka musztardy miodowej
- 1 łyżka oleju arganowego (lub lnianego lub oliwy extra vergine)
- 1 łyżka soku z pomarańczy lub cytryny
- sól i pieprz

[Dodaj notatkę](#)

Przygotowanie

- Tobinambur wyszorować pod bieżącą wodą, nie obierać, pokroić na kawałki, doprawić solą, pieprzem, skropić oliwą i miodem lub syropem klonowym, położyć na blaszce i piec w piekarniku nagrzanym do 220 stopni C przez 20-25 minut, aż na brzegach zacznie się ładnie rumienić. W połowie pieczenia przewrócić na drugą stronę.
- Jabłko umyć i pokroić na cienkie plasterki. Sałatę umyć, osuszyć, włożyć do salaterki, ułożyć kawałki pieczonego topinamburu, dodać ciecierzycę i jabłko, skropić sokiem z pomarańczy lub cytryny i odrobiną oliwy. Dodać orzechy i skropić sosem, posypać świeżo zmielonym pieprzem.

