

סלט נתחי חזה עוף עם נקטרינות ושאר הפתעות



רכיבים

- נתחי חזה עוף מנוקים משומן
- כף שמן זית
- עלים מרווה
- 1/3 3/1 כוס מיץ תפוזים
- כף סוכר חום
- כפות חומץ בלסמי
- לפי הטעם מלח
- לפי הטעם פלפל שחור
- כפות מיץ תפוזים
- כפות שמן זית
- מיץ לימון מיץ
- כף ג'ינג'ר מגורר
- כפית תרכיז מנגו קפוא
- לפי הטעם מלח
- לפי הטעם פלפל שחור
- 1/2 2/1 בצל סגול פרוס דק
- נקטרינה חתוכות לפרוסות דקות
- דבלים (תאנים מיובשות) חתוכות לקוביות קטנות
- משמש מיובש מיובשים חתוכים לקוביות קטנות
- 1/4 4/1 כוס צימוקים
- 1/4 4/1 כוס אגוזי מלך גרוסים
- 1/2 2/1 כוס נענע
- זר עלי בייבי

הכנה

1. מושחים את חזה העוף בשמן זית, מתבלים במלח ופלפל. מניחים על כל חזה עוף שלושה עלי מרווה.
2. צורבים את חזות העוף במחבת טפלון עם מעט שמן חם, עד קבלת גוון זהוב.
3. יוצקים למחבת את מיץ התפוזים, מוסיפים סוכר חום וחומץ בלסמי ומזגגים עד שהעוף מוכן.
4. פורסים את חזה העוף לרצועות דקות.
5. מניחים בקערת סלט את כל מצרכי הסלט (פרוסות חזה עוף, בצל פרוס, פרוסות נקטרינה, קוביות דבלים, משמש, צימוקים, אגוזי מלך גרוסים, עלי בייבי ועלי נענע).
6. במקביל מכינים את הרוטב: יוצקים לקערית את מיץ התפוזים, שמן זית, מיץ לימון, רכז רימונים, מוסיפים את הג'ינג'ר המגורר, סוכר, מלח ופלפל, ומערבבים היטב.
7. בסמוך להגשה לשולחן, יוצקים את הרוטב מעל לסלט, ומערבבים היטב.

45 דקות

2 servings 2