



## ŁÓDECZKI Z SAŁATY Z AZJATYCKIM KURCZAKIEM (THERMOMIX® TM5, TM31)

⚡ 10 min. ⌚ 20 min. 🍴 Łatwy 🍴 15 sztuk 🍴 na 1 sztukę: Wartość kaloryczna 401.3 kJ/ 95.9 kcal, Białko 8.7 g, Węglowodany 5.3 g, Tłuszcz 3.5 g, Błonnik 0.6 g

### SKŁADNIKI

2 ząbki czosnku  
10 g korzenia imbiru, świeżego, pokrojonego w 1 mm plastry  
½-1 papryczkę chili, świeżą, bez gniazda nasiennego, pokrojoną na kawałki  
50 g sosu sojowego  
40 g miodu, płynnego  
40 g masła orzechowego  
20 g oleju sezamowego lub 20 g oleju słonecznikowego  
10 g octu ryżowego lub 10 g białego octu winnego  
500 g filetów z piersi kurczaka, pokrojonych w 1-2 cm kostkę  
50 g orzechów nerkowca  
15 liści sałaty rzymskiej, miniaturowej lub 15 liści sałaty masłowej, małych  
1 czubata łyżka ziaren sezamu, białego, do posypania  
2-3 łyżki szczypiorku, świeżego, posiekanego, do posypania

### PRZYGOTOWANIE

1. Do naczynia miksującego włożyć czosnek, imbir i chili, rozdrobnić **3 s/obr. 8**. Składniki zgarnąć kopystką ze ścianek na dno naczynia miksującego, rozdrobnić ponownie **3 s/obr. 8**. Składniki zgarnąć kopystką ze ścianek na dno naczynia miksującego
2. Dodać sos sojowy, miód, masło orzechowe, olej sezamowy i ocet ryżowy, gotować bez założonej miarki **1 min/100°C/obr. 2**.
3. Dodać kurczaka i orzechy nerkowca, dokładnie przemieszać kopystką, dusić bez założonej miarki **2 min/120°C/obr. 1 (TM31: 2 min/Varoma/obr. 1)**, następnie dusić bez założonej miarki **3 min/120°C/obr. 1 (TM31: 3 min/Varoma/obr. 1)**. Kurczaka z orzechami nerkowca rozłożyć równomiernie na każdym liściu sałaty i ułożyć na półmisku. Każdą porcję posypać sezamem i szczypiorkiem.
4. Łódeczki z sałaty z azjatyckim kurczakiem i orzechami nerkowca podawać bezpośrednio po przygotowaniu.

### PRZYDATNE PRZYBORY

#### KUCHENNE

półmisek

### CZĘŚCI URZĄDZENIA

#### THERMOMIX®

kopystka, miarka