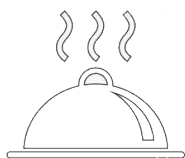


Салат из курицы с шафраном и зеленью



0 ч 40 мин



4 порции



16 ингредиенты

ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ

Калорийность:	530 Ккал
Белки:	60.2 грамм
Жиры:	24.9 грамм
Углеводы:	17.7 грамм

Ингредиенты

Категории: [Салаты](#), [Салаты с курицей](#)

Ингредиент	Кол-во
Мед	50 г
Оливковое масло	4 ст. л.
Соль	по вкусу
Шафран	$\frac{1}{2}$; ч. л.
Перец чили	1 штука
Фенхель	2 штуки
Апельсины	1 штука
Лимонный сок	2 ст. л.
Куриная грудка	1 кг
Вода	300 мл
Белый винный уксус	1 ст. л.
Мелко рубленый чеснок	1 зубчик
Свежая мята	15 г
Листья зеленого базилика	15 г
Перец черный молотый	по вкусу
Листья кинзы (кориандра)	15 г

Инструкция

1. Разогреть духовку до 200 °С. Срезать с апельсина верхние и нижние края толщиной 1 см, разрезать его на 12 ломтиков, не снимая кожуру. Выбросить косточки.
2. Положить ломтики апельсина в кастрюльку, добавить мед, шафран, уксус и воду. Воды должно быть столько, чтобы она покрыла ломтики апельсина. Довести до кипения и варить на слабом огне 1 час. В результате должен получиться мягкий апельсин и примерно 3 столовых ложки густого сиропа. Если во время варки жидкости будет мало, добавить в кастрюлю немного воды. Превратить апельсин с сиропом в блендере в однородную жидкую пасту и вновь при необходимости добавить немного воды.
3. Перемешать куриные грудки с половиной оливкового масла и большим количеством соли и перца. Положить на очень горячую сковороду-гриль. Обжаривать по 2 минуты с каждой стороны, чтобы на курице остались отметины от гриля. Переложить на противень и поместить в духовку на 15–20 минут, курица должна полностью пропечься.
4. Когда курица слегка остынет, нарвать ее руками на довольно большие куски. Положить в большую миску, полить половиной апельсиновой пасты и тщательно перемешать. Добавить оставшиеся ингредиенты, в том числе оливковое масло. Осторожно перемешать. Попробовать и при необходимости добавить соли и перца, еще немного оливкового масла и лимонного сока.