

Κρύα σαλάτα κοτόπουλο

Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Γλυκά & Εδέσματα

Image not found or type unknown



Συστατικά

2 φιλέτα στήθος κοτόπουλο

3 κ.σ. ελαιόλαδο

λίγα κλωνάρια φρέσκο βασιλικό, δυόσμο, δεντρολίβανο, θυμάρι

250 γρ. στριφτά ζυμαρικά ολικής αλέσεως

150 γρ. γιαούρτι

70 γρ. μέλι

50 γρ. μουστάρδα

20 γρ. σόγια σως

ξύσμα και χυμό από 2 λάιμ

1 φρέσκο κρεμμυδάκι

200 γρ. καλαμπόκι σε κονσέρβα στραγγισμένο

φρέσκο δυόσμο και βασιλικό για το σερβίρισμα

αλάτι

πιπέρι

Μέθοδος Εκτέλεσης

Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 180 °C στον αέρα.

Βάζουμε ένα τηγάνι στη φωτιά να κάψει με 2 κ.σ. ελαιόλαδο.

Χωρίζουμε το στήθος σε δύο κομμάτια. Ρίχνουμε τα φιλέτα κοτόπουλο στο καυτό τηγάνι και προσθέτουμε αλάτι, πιπέρι και τα σοτάρουμε για 5 λεπτά από κάθε πλευρά.

Βάζουμε όλα τα μυρωδικά σε ένα ταψί, τοποθετούμε από πάνω τα φιλέτα και προσθέτουμε 1 κ.σ. ελαιόλαδο. Βάζουμε στον φούρνο και ψήνουμε για 15 λεπτά.

Ενδιάμεσα έχουμε βάλει μπόλικο νερό να βράσει σε μια κατσαρόλα, το αλατίζουμε καλά, προσθέτουμε τα ζυμαρικά και τα βράζουμε για 10-11 λεπτά.

Σουρώνουμε τα ζυμαρικά, τα ραντίζουμε με λίγο ελαιόλαδο και τα ανακατεύουμε για να μην κολλήσουν. Τα κρατάμε σε ένα μπολ στην άκρη για 20 λεπτά μέχρι να κρυώσουν.

Βγάζουμε τα φιλέτα από τον φούρνο, τα τοποθετούμε σε ένα ξύλο κοπής, τα κόβουμε σε κυβάκια του 1 εκ. και τα αφήνουμε στην άκρη.

Σε ένα μπολ ρίχνουμε το γιαούρτι, το μέλι, τη μουστάρδα, τη σόγια σως, τον χυμό από τα λάιμ και τα ανακατεύουμε με ένα σύρμα χειρός μέχρι να ομογενοποιηθούν τα υλικά.

Προσθέτουμε στη σάλτσα τα ζυμαρικά και τα κομμάτια κοτόπουλο.

Κόβουμε το φρέσκο κρεμμυδάκι σε λεπτές φέτες και το προσθέτουμε στη σαλάτα μαζί με το καλαμπόκι, το ξύσμα από τα λάιμ, τον δυόσμο και τον βασιλικό.

Ανακατεύουμε απαλά με δύο κουτάλες τη σάλτσα με τα ζυμαρικά και το κοτόπουλο και προσθέτουμε αλάτι και πιπέρι.

Προσθέτουμε επιπλέον μυρωδικά (δυόσμο, βασιλικό) και σερβίρουμε.

Πηγή: akispetretzikis.com