



## Kuracie teriyaki v šalátovom liste

V tomto recepte sa spája hneď niekoľko zaujímavých ingrediencií: napríklad sezamový olej, kešu oriešky či gaštany. Okrem toho je inšpiratívna aj forma servírovania. Rozhodla som sa totiž, že namiesto obyčajného (hoci pekného) taniera, použijem šalátový list :) Je to možno drobnosť, ale dojem to spraví určite.

Teriyaki omáčku si môžete buď sami vyrobiť, alebo jednoducho kúpiť. Poprípade ak vám omáčka príliš nechutí, môžete ju nahradiť nejakou inou odporúčam napríklad sladkokyslú, alebo sójovú omáčku.

Môj nákupný zoznam:

- 200g kuracích prs.
- 2 pl sezamového oleja
- 2/3 hrnčeka strúhanej mrkvy
- strúčik cesnaku
- 2 jarné cibulky
- 1 červená paprika
- 1 balenie lúpaných gaštanov
- 2/3 hrnčeka kešu orechov
- teriyaki marináda – množstvo podľa chuti
- listy ľadového šalátu / šalátové srdiečka
- 2 pl sezamových semiačok



1. Vo veľkej panvici, alebo wok-u rozohrejeme 1 pl sezamového oleja
2. Kuracie prsia si najprv pozdĺžne prekrojíme na tenšie plátky a potom nakrájame na pásy a následne na malé kocky. Kocky opečieme na rozohriatej panvici na miernom ohni približne 3-5 minút z každej strany, alebo kým nebude mäso prepečené. Presunieme na tanier a necháme mierne vychladnúť.
3. V rovnakej panvici rozohrejeme zvyšnú polievkovú lyžicu sezamového oleja a pridáme cesna (buď vcelku alebo pretlačený) a jarnú cibuľku nakrájanú na drobno (trochu si necháme aj na ozdobu nakoniec) a opekáme približne 30 sekúnd.
4. Do zmesi pridáme aj nakrájanú červenú papriku a opekáme ďalšie 2 minúty.
5. Na panvicu vylejeme 2/3 teriyaki omáčky, zvyšok si necháme na poliatie na konci. Varíme približne 1 minútu a občas premiešame.
6. K zmesi pridáme kuracie kúsky a strúhanú mrkvu a všetko poriadne premiešame.
7. Šalát olúpeme tak aby sme mali veľké zelené listy, ktoré použijeme na servírovanie. naukladáme ich na tanier tak aby zakryli celú plochu a naplníme ich Teriyaki zmesou. Ozdobíme sezamovými semiačkami a nakrájanou jarnou cibuľkou.