

SAŁATKA NA OSTRO Z INDYKIEM

składniki:

1 granat
1 główka sałaty rzymskiej lub lodowej
4 małe ziemniaki
½ piersi z indyka
sól, pieprz
oliwa do smażenia
kilka liści rukoli

na sos:

mały kubeczek jogurtu naturalnego (150 g)
1 ząbek czosnku
1 mała papryczka chilli
pieprz i sól

Owoc granatu przekrawamy, wyjmujemy część nasion (około 2 łyżki stołowe) do przybrania sałatki, a z owocu wyciskamy sok. Przygotowujemy sos: jogurt mieszamy z sokiem z granatów, dodajemy przeciśnięty ząbek czosnku i drobno posiekaną papryczkę chilli, doprawiamy odrobiną pieprzu i soli.

Umytą i osuszoną sałatę dzielimy na kawałki, ziemniaki dokładnie myjemy i gotujemy w mundurkach, lekko ostudzone kroimy na ćwiartki. Pierś indyka kroimy w plastry około 0,5 cm. Solimy, posypujemy pieprzem i smażymy krótko na dobrze rozgrzanym tłuszczu. Mięso powinno się lekko przyrumienić. Na sałacie układamy ciepłe (ale nie gorące) ziemniaki, indyka i rukolę, polewamy sosem i posypujemy nasionami granatu. Podajemy na ciepło jako przystawkę.