Sałatka z kurczakiem, brzoskwiniami i rukolą

data aktualizacji: 2025.12.03 autor: Redakcja



Sałatka z kurczakiem to nie tylko „coś do pudełka”, ale znak czasu: między zoom-callami a biegiem po dzieci do szkoły wciąż próbujemy udowodnić sobie, że jemy „normalny obiad”, chociaż na talerzu ląduje raczej kompromis niż niedzielna pieczeń. To kompromis całkiem przyzwoity – pełen warzyw, białka i kolorów – ale wciąż kompromis: szybki, sprytny, instagramowalny.

Sałatka z kurczakiem zrobiła zawrotną karierę: z nieśmiałego dodatku do grilla awansowała na pełnoprawny obiad, lunch do biura i kolację „po siłowni”. Łączy w jednym talerzu to, czego współczesny mieszczuch szuka najbardziej: szybkość, poczucie (choćby iluzoryczne) lekkości i wrażenie, że „dbam o siebie”, nawet jeśli sos majonezowy pamięta jeszcze czasy prababci.

Nie ma drugiego takiego dania, które tak zręcznie udaje zdrowy kompromis jak **sałatka** z kurczakiem. Filet – najlepiej zgrillowany, ewentualnie usmażony w lżejszej panierce – daje nam alibi białkowe: „przecież to nie schabowy”. Warzywa – sałata lodowa lub rzymska, ogórek, papryka, pomidory – doklejają łatkę „fit”, bo wygląda to kolorowo i świeżo, a nikt nie pyta, co właściwie pływa w sosie. Sos zaś, najczęściej na bazie majonezu, musztardy, czasem jogurtu, jest cichym negocjatorem między tym, co naprawdę lubimy, a tym, co wypada publikować w mediach

społecznościowych.

Współczesne przepisy kulinarne coraz rzadziej są tylko suchą instrukcją; wymagają historii, emocji i kontekstu, bo czytelnik chce „przeżyć coś” nawet przy robieniu kanapek. Dlatego zanim dojdziemy do składników, jest opowieść: o bieganiu między spotkaniami, o dzieciach, które „nawet to zjadły”, o diecie, która miała być bezglutenowa, bezlaktozowa i bezczasowa. Sałatka z kurczakiem pasuje do tej narracji idealnie: można ją zjeść z miski przed komputerem, w plastikowym pudełku w pociągu, albo – dla romantyków – z dużego talerza, z grzankami i kieliszkiem wina, udając, że to „lekka kolacja” w środku tygodnia.

A jednak pod spodem jest prosta, niemal szkolna matematyka: białko, warzywa, sos, coś chrupiącego. W klasycznej wersji potrzebujesz: piersi z kurczaka (ok. 300–500 g, w zależności od tego, czy to danie główne, czy dodatek), jednej małej sałaty lodowej lub rzymskiej, ogórka szklarniowego, czerwonej i żółtej papryki, dwóch pomidorów oraz garści ulubionej zieleniny – pietruszki, koperku albo kolendry. Z kurczakiem można zrobić to, co najbardziej pasuje do twojej codzienności: ugotować go w lekkim bulionie, zgrillować na patelni grillowej albo usmażyć w chrupiącej panierce z płatków owsianych, jeśli dzień był wyjątkowo ciężki i trzeba go sobie wynagrodzić.

Potem zaczyna się część, którą lubią zarówno kucharze, jak i algorytmy: jasne, ponumerowane kroki. Najpierw kroisz wystudzoną pierś z kurczaka w kostkę, przekładasz do dużej miski i dodajesz pokrojoną w paski sałatę, ogórka w półplasterkach, papryki w cienkich paskach i pomidory w cząstkach; jeśli lubisz, dorzuć garść kukurydzy lub zielonego groszku dla słodyczy. Osobno mieszasz 2–3 łyżki oliwy z oliwek z 2 łyżkami majonezu, łyżeczką musztardy, sokiem z limonki lub cytryny, solą, pieprzem i szczyptą słodkiej papryki albo granulowanego czosnku – to prosty sos, który bez wielkiej filozofii łączy całość. Wlewasz go do miski, delikatnie mieszasz, odstawiasz na kilkanaście minut do lodówki, a przed podaniem posypujesz zieleniną i podajesz z grzankami lub kromką podpieczonego pieczywa.

Ostatecznie ta niepozorna sałatka jest małym lustrem naszych czasów: chcemy szybko, ale nie byle jak; „zdrowo”, ale bez rezygnacji z przyjemności; domowo, ale jednak tak, żeby dobrze wyglądało na zdjęciu. I może właśnie dlatego warto ją czasem zrobić zupełnie bez pośpiechu – nie po to, by dodać kolejny przepis na bloga, tylko żeby sprawdzić, jak smakuje dzień, w którym z niczym się nie ścigasz.

Nasza rekomendacja:

SAŁATKA Z BRZOSKWINIĄ I ROKOLĄ (KURCZAK TO OCZYWISTA OCZYWISTOŚĆ:))

Składniki:

- 2 łyżki majonezu
- 3 łyżki jogurtu naturalnego
- 450 g piersi z kurczaka
- szczypta soli
- 3 łyżki oleju
- 5 połówek brzoskwiń z puszki
- 50 g rukoli
- 100 g sera żółtego

- szczypta soli
- 20 g słonecznika łuskanego
- 3 łyżki orzecha włoskiego
- szczypta pieprzu
- szczypta papryki
- szczypta curry
- szczypta cukru

Przygotowanie:

- Majonez połącz z jogurtem, dopraw szczyptą soli i cukru, wymieszaj.
- Filety z kurczaka pokrój w paseczki, dopraw do smaku solą, pieprzem, papryką i curry. Dodaj olej, wymieszaj. Podsmaż na patelni 8-10 minut, mieszając. Ostudź.
- Brzoskwinie odsącz z zalewy i pokrój na cząstki.
- Ser pokrój lub zetrzyj na tarce o grubych oczkach.
- Słonecznik podsmaż na suchej patelni, mieszając, aby się nie spalił ok. 5 minut.
- Połącz składniki sałatki (oprócz słonecznika) z sosem majonezowym, wymieszaj.
- Sałatkę przełóż do salaterki, posyp połówkami orzechów, słonecznikiem.
- Można udekorować natką pietruszki, szczypiorkiem. W sezonie dodać owoce.

MOŻE CIĘ ZAINTERESOWAĆ:

Jak wybrać najlepszy toster do domu? Kompleksowy przewodnik

Źródło: https://skierniewice.eglos.pl/aktualnosci/item/37826-salatka-z-kurczakiem-brzoskwiniami-i-rukola