

САЛАТ С ПОМИДОРАМИ, ГРУДИНКОЙ И КУРИНЫМ ФИЛЕ

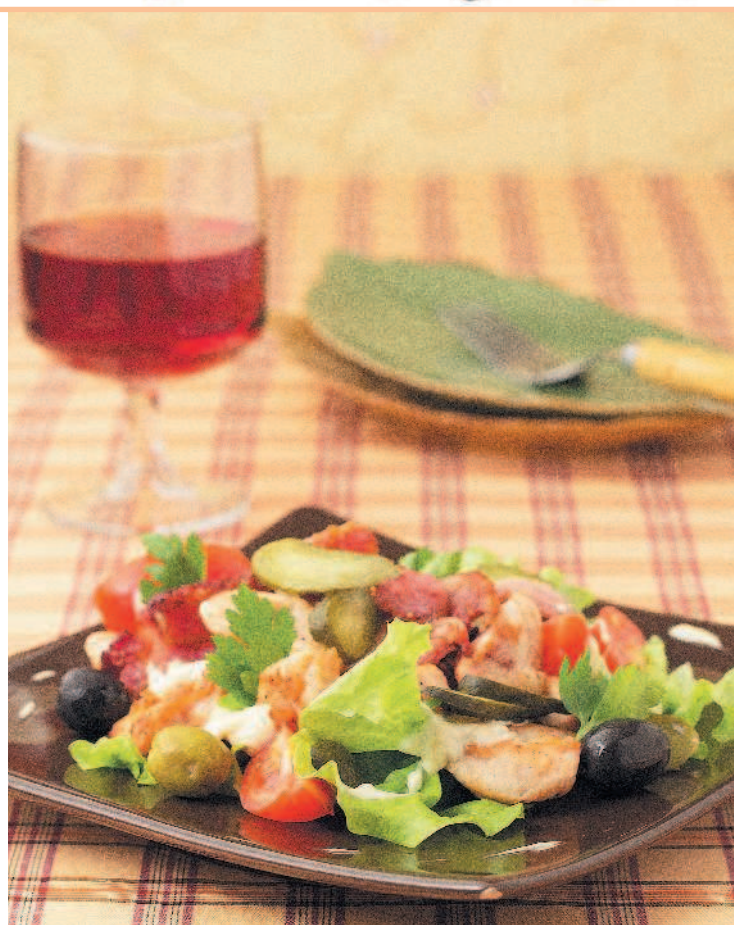
 30 мин : 100 г куриного филе, 100 г мелких помидоров, 50 г варено-копченой грудинки, 50 г маринованных корнишонов, 40 г листьев салата, 20 г маринованных оливок без косточек, 20 г маринованных маслин без косточек, соль, свежемолотый черный перец — по вкусу.
Заправка: 60 г майонеза, 20 г пастообразной горчицы

1 Нарезать грудинку тонкими пластинками, куриное филе — небольшими кусочками. Выложить мясные продукты на разогретую сковороду, посолить, поперчить и обжаривать в течение 3–5 мин.

2 Нарезать помидоры дольками, удалив места крепления плодоножек. Вымыть, обсушить и порвать салатные листья. Нарезать корнишоны по диагонали тонкими ломтиками.

3 Соединить в емкости мясные продукты, корнишоны, салатные листья, помидоры. Добавить маринованные оливки и маслины.

4 Отдельно соединить горчицу и майонез, заправить салат, перемешать и подать.



ОВОЩНОЙ САЛАТ С КУРИНОЙ ГРУДКОЙ, КАПУСТОЙ И МОРКОВЬЮ

 20 мин : 300 г отварного куриного филе, 3–4 соцветия цветной капусты, 3–4 соцветия брокколи, 1 морковь, 200 г смеси листьев салата.
 4 **Заправка:** 3 ст. л. майонеза, 3 ст. л. натурального йогурта без добавок, сок 1/2 лимона, карри, сахар, соль — по вкусу

1 Отваривать цветную капусту и брокколи в течение 6 мин, затем быстро опустить их в холодную воду, чтобы сохранить цвет и хрустящую консистенцию овощей.

2 Нарезать куриное филе ломтиками или кубиками. Отваривать очищенную морковь в течение 5–6 мин.

3 Нарезать цветную капусту и брокколи тонкими пластинками поперек соцветий, морковь — тонкими полукруглыми ломтиками.

4 Смешать йогурт, майонез, карри, сахар, соль и влить сок половины лимона. Перемешать заправку.

5 Выложить капусту и морковь на салатные листья, сверху — куриное филе. Полить заправкой непосредственно перед употреблением или подать ее в соуснике.





САЛАТ С ОТВАРНЫМИ ОВОЩАМИ, КУРИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ

⌚ 30 мин 200 г отварного куриного филе, 1 клубень картофеля, 1 морковь, 1 огурец, 4 отварных перепелиных яйца, 50 г замороженного горошка, зелень укропа, соль — по вкусу. **Заправка:** 30 г сметаны

1 Отварить картофель и морковь в мундирах. Остудить, очистить и нарезать овощи мелкими кубиками.

2 Бланшировать горошек в подсоленной воде 5 мин, затем быстро опустить в холодную воду, чтобы сохранить его цвет.

3 Нарезать отварное куриное филе мелкими кубиками, огурец — тонкой соломкой, порубить укроп.

4 Очистить яйца и отделить белки от желтков. Мелко порубить белки, натереть на терке желтки.

5 Соединить курицу с горошком, картофелем, морковью, огурцом, добавить белки и укроп.

6 Посолить салат, заправить сметаной и перемешать. Посыпать тертыми желтками и подать.



САЛАТ «ИТАЛЬЯНСКИЙ» С КУРИЦЕЙ

⌚ 35 мин 2 куриных филе, 2 огурца, 2 помидора, 1 сладкий перец, 100 г ромен-салата, 100 г пармезана, 100 г зернового хлеба, 1 ст. л. растительного масла, по 1/4 ч. л. молотой паприки и карри, щепотка корицы, соль, свежемолотый черный перец — по вкусу. **Заправка:** 1 отварное яйцо, 1/4 ч. л. пастообразной горчицы, 1 ч. л. сока лимона, 40 мл растительного масла, 20 мл оливкового масла, 1 зубчик чеснока, 4–5 капель ворчестерского соуса, соль, свежемолотый черный перец — по вкусу

1 Отбить куриное филе, посолить, приправить специями, смазать растительным маслом и запекать 15 мин.

2 Натереть сыр на мелкой терке, нарезать куриное филе длинными брусочками, хлеб — кубиками. Подсушивать хлеб в духовом шкафу в течение 7–10 мин. Вымыть салат, обсушить и нарвать листья. Тонко нарезать перец соломкой, огурец — полукруглыми ломтиками, помидор — дольками.

3 Очистить и мелко порубить яйцо, смешать с горчицей, соком лимона, чесноком, перцем, солью и взбить блендером. Постепенно влить оливковое и растительное масла, продолжая взбивать, и ворчестерский соус. Выложить овощи и курицу слоями, поливая заправкой, посыпать сыром, сухариками и подать.

САЛАТ С КУРИНЫМ ФИЛЕ, ПОМИДОРАМИ ЧЕРРИ И АРОМАТНЫМИ ГРЕНКАМИ



30 мин



2–3

150 г куриного филе, 1/2 кочана ромен-салата, 50–60 г помидоров черри, 20 г маринованных оливок без косточек, 1 зубчик чеснока, 1 ст. л. растительного масла, соль, свежемолотый черный перец — по вкусу. **Гренки:** 4 ломтика тостового (пшеничного) хлеба, 1 зубчик чеснока, 20 мл оливкового масла, зелень базилика. **Заправка:** 40 г майонеза, 40 мл сливок 33%-ной жирности, 15 г тертого пармезана, 3 ч. л. зерновой горчицы, 1/2 ч. л. ворчестерского соуса

1 Обжаривать куриное филе на растительном масле 10–12 мин, посыпав солью, перцем, измельченным чесноком и нарезать мясо косыми ломтиками. Измельчить базилик, чеснок и смешать с оливковым маслом. Срезать корки с хлеба, нарезать мякиш треугольниками, намазать чесночно-базиликовой пастой и запекать в духовом шкафу в течение 2–3 мин при 180 °С.

2 Разрезать помидоры черри на четыре части. Вымыть, обсушить и нарвать салатные листья. Смешать тертый пармезан со сливками, ворчестерским соусом, майонезом и горчицей. Смешать салатные листья с заправкой и выложить на них ломтики курицы, дольки помидоров, оливки, гренки и подать.



САЛАТ С ФАСОЛЬЮ И КУРИНОЙ ГРУДКОЙ



30 мин



4

200 г отварного куриного филе, 1 огурец, по 150 г консервированной красной, белой и спаржевой фасоли. **Заправка:** небольшой пучок зеленого лука, зелень петрушки, 2 ч. л. зерновой горчицы, 2 ст. л. белого винного уксуса, 3 ст. л. оливкового масла, 1 ч. л. сахара, морская соль, свежемолотый черный перец — по вкусу

1 Бланшировать спаржевую фасоль в течение 4–5 мин, быстро остудить в холодной воде, чтобы сохранить цвет.

2 Нарезать огурец длинными брусочками.

3 Нарезать куриную грудку крупными кубиками.

4 Измельчить зеленый лук (без белой части) и петрушку.

5 Смешать зелень, горчицу, сахар, соль, перец, винный уксус, слегка взбить венчиком до однородной консистенции и тонкой струйкой влить оливковое масло, не переставая взбивать.

6 Смешать в салатнике фасоль трех видов, куриное филе и брусочки огурца, полить заправкой и подать.





САЛАТ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ С ЯБЛОКОМ И ГОРЧИЧНОЙ ЗАПРАВКОЙ



30 мин



2

1 куриное филе, 1 стебель сельдерея, 1 зеленое яблоко, 1 ч. л. сока лимона, щепотка карри, соль, свежемолотый черный перец — по вкусу.

Заправка: 2 ст. л. оливкового масла, 1 ст. л. зерновой горчицы, 1 ч. л. меда

1 Посолить куриное филе, посыпать перцем и карри. Запекать филе в духовом шкафу в течение 15 мин при 180 °С. Вынуть и остудить мясо.

2 Разобрать куриное филе на тонкие волокна. Нарезать стебель сельдерея тонкой стружкой.

3 Очистить яблоко от кожуры и сердцевины и нарезать мякоть тонкими ломтиками. Сбрызнуть мякоть лимонным соком, чтобы она не потемнела.

4 Смешать горчицу с медом, влить оливковое масло и взбить венчиком.

5 Полить заправкой ломтики яблока и стружку сельдерея.

6 Выложить на дно порционных стаканчиков куриное филе, яблочно-сельдереевый микс и подать.



САЛАТ ИЗ КУРИНОЙ ГРУДКИ С ГРЕЙПФРУТОМ И КРЕВЕТКАМИ



30 мин



3

250 г отварного куриного филе, 1 упаковка очищенных варено-мороженных креветок, 1 красный грейпфрут, 3 стебля сельдерея, 40 г сливочного масла. **Заправка:** 2–3 ст. л. майонеза, 2–3 ст. л. овощного бульона, небольшой пучок зеленого лука, 30 мл оливкового масла, морская соль, свежемолотый черный перец — по вкусу

1 Нарезать стебли сельдерея поперек тонкими ломтиками. Очистить грейпфрут от кожуры и белых пленок. Нарезать мякоть кусочками.

2 Нарезать куриное филе тонкими ломтиками.

3 Прогреть на сковороде креветки со сливочным маслом в течение 15–30 с. Измельчить зеленый лук (без белой части).

4 Смешать майонез, овощной бульон, зеленый лук, оливковое масло. Добавить соль и перец и перемешать.

5 Выложить куриное филе, креветки, грейпфрут и сельдерей на порционные тарелки слоями или дорожками. Подать заправку отдельно в соуснике.



САЛАТ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ С АНАНАСОМ И ГРЕЦКИМИ ОРЕХАМИ

 20 мин : 150 г отварного куриного филе, 100 г грецких орехов, 100 г шампиньонов, 50–100 г консервированных ананасов, 1/4 зеленого яблока, сок 1/4 лимона, 40 мл растительного масла.
 2 : **Заправка:** 1/4 зеленого яблока, 50 г майонеза, соль — по вкусу

1 Подсушивать грецкие орехи в течение 3–6 мин в духовом шкафу при 200 °С. Остудить, очистить от темной кожицы и порубить. Нарезать куриное филе и ананасы средними кубиками.

2 Очистить яблоко от кожуры и сердцевины, разрезать пополам, 1/4 часть нарезать мелкими кубиками, 1/4 часть — средними. Сбрызнуть лимонным соком, чтобы фрукт не потемнел.

3 Смешать мелко нарезанное яблоко с майонезом и посолить. Нарезать шампиньоны мелкими кубиками и обжаривать на растительном масле в течение 3–4 мин. Дать остыть.

4 Смешать ингредиенты салата с заправкой и сразу же подать.

САЛАТ С КОПЧЕНОЙ КУРИЦЕЙ, КУКУРУЗОЙ И АНАНАСОМ

 30 мин : 100 г копченого куриного филе, 1 огурец, 1 морковь, 2 отварных яйца, 20–30 г консервированных ананасов, 20–30 г консервированной кукурузы, 3 ч. л. кедровых орехов, соль — по вкусу. **Заправка:** 50–100 г майонеза, 1/2 маленького яблока. **Дополнительно:** сервировочное кольцо

1 Отварить морковь до полной готовности в мундире, очистить и нарезать мякоть маленькими кубиками.

2 Смешать майонез с яблоком, очищенным от кожуры и сердцевины и натертым на мелкой терке.

3 Очистить яйца.

4 Нарезать ананас и огурец мелкими кубиками.

5 Нарезать куриное филе мелкими кубиками.

6 Смешать компоненты салата с заправкой, посолить. Выложить салат на тарелки с помощью сервировочного кольца и подать.

САЛАТ ИЗ КУРИНОЙ ГРУДКИ С МАНГО

 25 мин : 300 г куриного филе, 1 манго, 1 сладкий перец (по желанию), 100 г листьев салата. **Маринад:** 1 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. зерновой горчицы, 1 зубчик чеснока, 1 ч. л. паприки. **Заправка:** сок 1/2 лимона, 4 ст. л. оливкового масла. **Для подачи:** зелень

1 Нарезать куриное филе тонкими пластинками.

2 Смешать горчицу, растительное масло и паприку. Мелко порубить чеснок, добавить в маринад, перемешать и смазать куриное филе.

3 Обжаривать филе по 5 мин с каждой стороны. Остудить мясо и нарезать тонкими ломтиками.

4 Очистить манго, удалить косточку, нарезать мякоть тонкими ломтиками. Очистить сладкий перец от семян, удалить плодоножку, нарезать мякоть мелкими кубиками.

5 Промыть листья салата, обсушить и нарвать небольшими кусочками. Смешать ингредиенты салата.

6 Соединить сок лимона с оливковым маслом, взбить венчиком. Заправить салат, перемешать, украсить зеленью и подать.

САЛАТ ИЗ СПАРЖИ С КОПЧЕНОЙ КУРИЦЕЙ

 20 мин : 300 г копченого куриного филе, 250 г белой свежей или консервированной спаржи, 1 груша, 1 зеленое яблоко, 200 г зеленого винограда без косточек, сок 1/3 лимона. **Заправка:** 300 г натурального йогурта без добавок, 1 ст. л. соевого соуса, 1 ст. л. сока лимона, свежемолотый белый перец — по вкусу

1 Отваривать спаржу в подсоленной воде в течение 1,5 мин, при необходимости предварительно разрезав ее на кусочки длиной 5–6 см. Слить воду, охладить спаржу проточной водой.

2 Нарезать куриное филе крупными кубиками.

3 Очистить яблоко и грушу от кожуры, удалить сердцевину и нарезать мякоть крупными кубиками. Сбрызнуть лимонным соком, чтобы фрукты не темнели.

4 Разрезать виноградины пополам.

5 Смешать йогурт с соевым соусом, перцем и лимонным соком.

6 Смешать ингредиенты салата, заправить, выложить на закусочную тарелку и подать.