

Овощной салат с курицей

Салаты и
заправки

11

Курица - главный ингредиент этого салата! Разноцветные овощи, зелень и сливочный соус удачно дополняют блюдо.



Приготовление: 30 мин.

В одной порции: 360 ккал/1510 кДж;
белки: 66 г, жиры: 19 г, углеводы: 23 г

8 порций

Ингредиенты

- 1 запеченная курица (тушка)
- 300 г консервированной кукурузы
- 300 г замороженного горошка
- 200 г сметаны
- 150 г натурального йогурта
- 200 г сыра Гауда
- 4 ст. ложки майонеза
- 3 небольших цуккини
- 3 крупные моркови
- 3 ст. ложки уксуса
- 3 ч. ложки измельченного укропа
- 2 красных сладких перца
- 2 луковицы
- 1 зубчик чеснока
- 1 ч. ложка соли с зеленью
- щепотка сахара
- черный перец, соль

1. Очистите морковь, положите ее в кастрюлю и варите в небольшом количестве подсоленной воды в течение 10 минут. Затем слейте воду и отставьте в сторону.
2. Снимите с курицы кожу, нарежьте мясо небольшими кубиками. Так же нарежьте сыр.
3. Разрежьте перец пополам, удалите семенные гнезда. Очистите цуккини, лук и чеснок. Все перечисленные овощи нарежьте небольшими кубиками.
4. Слейте с кукурузы воду, добавьте горошек и перемешайте все с мясом и сыром.
5. Смешайте майонез со сметаной, йогуртом, уксусом, перцем, солью, сахаром и укропом. Заправьте все соусом.

Для разнообразия

Американский вариант: добавьте в этот салат немного ананасов и измельченных грецких орехов.



Для приготовления этого салата можно использовать и вареную курицу. Хорошо вымойте тушку и положите в кастрюлю. Добавьте 1 пучок любой зелени, 1/2 луковицы, 1 зубчик чеснока, 2 бутона гвоздики, 6 горошин белого и 3 горошины ямайского перца, 1 лавровый лист и немного соли. Затем налейте в кастрюлю воды. Она должна целиком покрывать куриную тушку. Варите курицу на маленьком огне под крышкой в течение 1,5 часов. Остудите. После этого снимите с тушки кожу и нарежьте мясо небольшими кубиками. Оставшийся бульон можно заморозить или использовать для приготовления супа.

Инвентарь и посуда

- Эмалированная или алюминиевая кастрюля
- Набор ножей
- Круглая эмалированная миска
- Разделочная доска

Салаты и закуски