

Салат из цветной капусты и куриной грудки



На 100 грамм:
Калорийность: **69.2 ккал.**
Белки: **5.68 г.**
Жиры: **3.65 г.**
Углеводы: **3.83 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/salat-iz-cvetnoj-kapusty-i-kurinoj-grudki/>

Ингредиенты:

- 1,5 ст.л. оливкового масла
- 4 куриные грудки без кожи и костей
- кочан цветной капусты, разобрать на соцветия
- 125 г помидорок черри, разрезать пополам
- 75 г рукколы
- 1 ст.л. зернистой горчицы
- 1 ст.л. уксуса красного вина
- 3 ст.л. оливкового масла
- 1 ст.л. шалфея, мелко порезать (можно взять сушеный)

Приготовление:

Разогреть духовку до 180 С. Сбрызнуть куриные грудки оливковым маслом и отправить на 15-20 минут в духовку до готовности.

Тем временем в пароварке приготовить цветную капусту до состояния al dente (чтобы внутри была немного твердой). Если нет пароварки, можно ее отварить. Затем разогреть в воке оливковое масло и обжарить капусту до золотистого цвета (я пропустила этот пункт жарить не стала). Выложить в миску с помидорками и листьями салата.

Смешать вместе ингредиенты для заправки, заправить салат. Немного заправки оставить, чтобы полить курицу.

Когда куриные грудки будут готовы, можно подавать к столу. Соль, перец по вкусу.