

Салат из печеной курицы с оливками и горчичной заправкой



На 100 грамм:
Калорийность: **118.42 ккал.**
Белки: **10.2 г.**
Жиры: **7.21 г.**
Углеводы: **3.32 г.**

Количество порций: **2**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/salat-iz-pechenoj-kuricy-s-olivkami-i-gorchichnoj-zappravkoj/>

Ингредиенты:

основа:

- запеченное куриное филе 200 грамм
- крупный стебель сельдерея 1 шт
- томаты-черри 150 грамм
- оливки без косточки 40 грамм
- пармезан 20 грамм
- салатный микс 150 грамм

заправка:

- зернистая горчица 1 ч.л
- дижонская горчица 1/2 ч.л
- сахарная пудра 1 ч.л
- оливковое масло 2 ст.л
- лимонный сок 1 ст.л
- соль по вкусу

Приготовление:

Готовим заправку. Все ингредиенты кладем в миску и взбиваем вилкой или венчиком до состояния эмульсии. Помидоры разрезаем на 2-4 части в зависимости от размера. Сельдерей нарезаем ломтиками поперек стебля. Куриное филе нарезаем не очень тонкими ломтиками. Оливки разрезаем на 3-4 части. В тарелку кладем салатный микс, добавляем курицу, помидоры, сыр и сельдерей. Посыпаем раскрошенным сыром и поливаем заправкой. Перед едой перемешиваем. .

