

Салат «пражский» без майонеза



На 100 грамм:
Калорийность: **163.05 ккал.**
Белки: **12.9 г.**
Жиры: **11.85 г.**
Углеводы: **1.34 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/salat-prazhskij-bez-majoneza/>

Ингредиенты:

- куриное филе отварное: 200 грамм
- свежий огурец: 180 грамм
- зеленый лук: 10-20 грамм
- морковь сырая: 30-40 грамм
- яйца куриные отварные: 3 штуки (+ 1 отварной желток)
- горчица с целыми зёрнами: 1 чайная ложка
- оливковое масло: 3 ст. ложки
- соль: 1 по вкусу

Приготовление:

Отварную куриную грудку и свежий огурец нарежьте небольшими кусочками. Отварные яйца нарежьте мелко, отложив один желток для соуса.

Мелко нарежьте зеленый лук и с помощью овощерезки нарежьте сырую морковь тонкими пластинками. Приготовьте заправку: желток смешайте с горчицей, солью и добавьте оливковое масло.

Заправьте салат, хорошо перемешайте и подавайте, украсив нарезанным луком. .

Салаты без майонеза можно смело назвать весенними и очень легкими. Салат "Пражский" — отличное тому подтверждение. Благодаря вкусной и ароматной заправке овощи и куриная грудка приобретают интересный и очень аппетитный вкус. Более того, заправка с горчицей создает контраст со сладкой морковью, что делает салат еще вкуснее. Обязательно используйте именно оливковое масло хорошего качества, так как от этого напрямую зависит вкус салата.