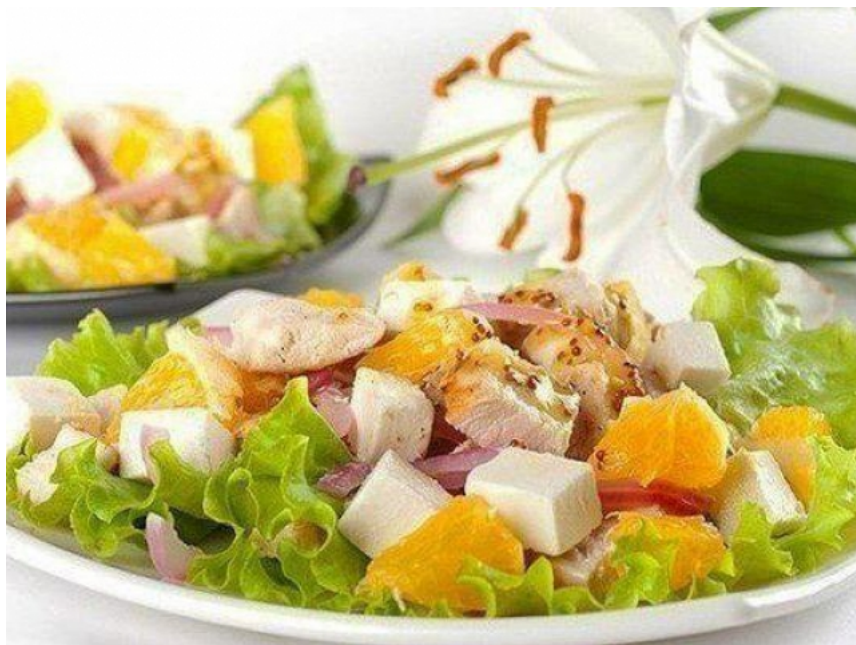


# Салат с апельсинами куриным филе и сыром фета



На 100 грамм:  
Калорийность: **160,11 ккал.**  
Белки: **12,38 г.**  
Жиры: **10,6 г.**  
Углеводы: **3,17 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/salat-s-apelsinami-kurinym-file-i-syrom-feta/>

## Ингредиенты:

- филе куриной грудки (целое, из двух половинок)
- 200г сыра фета
- 1 апельсин
- 1 средняя красная луковица
- листья салата
- белый винный уксус
- соль и свежемолотый черный перец

*для заправки:*

- 3 ст.л. оливкового масла
- 1 ст.л. белого винного уксуса
- 2 зубчика чеснока
- 1 ч.л. с горкой зернистой горчицы

## Приготовление:

В первую очередь займемся луком, потому что для этого салата очень вкусно лук слегка помариновать. Для этого тонко нарезаем луковицу полукольцами. Складываем в глубокую тарелку, добавляем 1-2 ст. л. винного уксуса (можно воспользоваться яблочным), и заливаем лук кипятком так, чтобы он был полностью покрыт жидкостью.

Оставим лук мариноваться, и возьмем куриное филе. Его можно приготовить любым приемлимым для вас способом, я предпочла пожарить его на сковороде гриль, предварительно натерев солью и черным перцем и сбрызнув оливковым маслом. Готовые грудки режем кубиком.

Дальше, нужно очистить апельсин и апельсиновые дольки от кожуры, это можно сделать 2мя способами: Очистить апельсин ножом, срезая кожуру и всю белую прослойку, потом вырезать каждую дольку из "кармана" оболочки.

Я чищу апельсин обычным способом, руками. Разделяю его на дольки, а потом, с помощью ножниц, надрезаю оболочку каждой дольки и снимаю ее.

Порежем Апельсиновые дольки на 3-4 кусочка.

Фету порежем кубиками. Тут подошло время слить маринад от лука.

В порционные тарелки порвем руками листья салата. Сверху выложим куриное филе, маринованный лук, фету и апельсин.

Для заправки смешаем оливковое масло, уксус, горчицу и выдавленный чеснок. Польем заправкой каждую порцию салата.