

# Салат с курицей и виноградом в медово-горчичной заправке



На 100 грамм:  
Калорийность: **237.55 ккал.**  
Белки: **8.47 г.**  
Жиры: **19.58 г.**  
Углеводы: **7.05 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/salat-s-kuricej-i-vinogradom-v-medovo-gorchichnoj-zappravke/>

## Ингредиенты:

- куриное филе – 200 г
- соль – 0,5 ч. л
- виноград – 200 г
- салат – 1 пучок
- фета – 50 г
- миндаль – 50 г
- оливковое масло – 2 ст. л
- молотый перец чили – 1 ч. л

## для заправки:

- оливковое масло – 1 ст. л
- вода – 3 ст. л
- соль – 0,25 ч. л
- мед – 0,25 ст. л
- горчица – 1 ст. л
- арахисовое масло – 3 ст. л
- апельсиновый сок – 2 ст. л

## Приготовление:

Соедините компоненты для заправки. Взбейте блендером до однородности.

Нарежьте салатную зелень и выложите на сервировочное блюдо.

Нарежьте кубиками сыр и выложите на блюдо.

Разрежьте ягоды винограда пополам и выложите на блюдо.

Посолите и поперчите курицу. Нарежьте небольшими кусочками. Обжарьте на оливковом масле до золотистого цвета. Выложите на блюдо.

Посыпьте салат измельченным миндалем и заправьте приготовленным соусом.