

# Слоеный куриный салат



На 100 грамм:  
Калорийность: **176.16 ккал.**  
Белки: **14.11 г.**  
Жиры: **12.29 г.**  
Углеводы: **1.71 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/sloenyj-kurinyj-salat/>

## Ингредиенты:

- грецкие орехи 30 г
- куриное филе 1-2 шт
- лук 1-2 шт
- сыр твердый 250 г
- шампиньоны (свежие или замороженные) 250 г
- яйца 4-5 шт
- майонез
- растительное масло
- соль и перец (для грибов)

## Приготовление:

Для начала нужно подготовить все необходимые продукты.

Яйца отвариваем вкрутую, после чего даем им остыть и натираем на мелкой терке. Я использовала в салат 4 яйца, пятое мне показалось лишним, и я им украсила салат.

Куриное филе отвариваем до готовности и охлаждаем. Режем на маленькие кусочки.

Луковицу режем тонкими дольками или мелко шинкуем.

Грецкие орехи измельчаем.

Сыр натираем на терке. Я натерла сыр на крупной терке, но в следующий раз сделаю на мелкой, так салат получится еще нежнее.

Шампиньоны нарезаем, кубиками или дольками, как вам удобно.

В хорошо разогретой сковородке, на растительном масле обжариваем лук и добавляем к нему грибы. Тушим минут 10, добавляем 2-3 ложки майонеза и еще пять минут обжариваем все на медленном огне до полной готовности грибов. Можно поперчить и слегка посолить грибы.

На тарелку первым слоем выкладываем куриное филе и смазываем майонезом.

Вторым слоем выкладываем измельченные грецкие орехи.

Яйца выкладываем третьим слоем, поверх орехов и смазываем майонезом.

Четвертым слоем кладем обжаренные с луком грибы, их ничем смазывать не нужно.

Посыпаем салат тертым сыром, это будет последний слой.

По желанию можно верх смазать майонезом, я этого не делала, салат и так получился сочным и вкусным.

Необходимо дать ему пропитаться (можно поставить на час в холодильник), но если на это нет времени, то можно кушать сразу!