

Цезарь «особенный»



На 100 грамм:
Калорийность: **82,33 ккал.**
Белки: **8,09 г.**
Жиры: **4,77 г.**
Углеводы: **2,2 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/cezar-osobennyj/>

Ингредиенты:

- курица- 150гр
- пекинская капуста- 150гр
- помидорки черри-12 шт
- сыр нежирный-около 40гр
- орешки (миндаль)- 10 шт
- творог кремообразный -100 гр
- лимонный сок-1ст.л
- приправы для курицы
- универсальная приправа

Приготовление:

Филе курицы обмыть, обсушить полотенцем и порезать на небольшие кусочки, посыпать приправой для курицы и дать постоять. Пока нарезаем пекинскую капусту, помидорки делим на 4 части. Трём сыр, половину на крупную терку, половину на мелкую.

Далее разогреваем сковородку, смазываем немного олив. маслом и обжариваем кусочки курицы с двух сторон. Как будет готово, поставим на балкон или дадим любым другим способом остыть)

Пока готовим соус-творог разбавляем лимонным соком и немного водой, чтобы не был густой. Добавляем универсальную приправу по вкусу.

Орешки подсушить в микроволновке, дать остыть и размельчить.

Выкладываем на тарелку капусту, далее помидорки, сыр (который крупно потерт), курочку (я её ещё на полосочки порезала), сверху соус и сыр (мелко потертый). На верх (вместо сухариков) посыпаем орешки.