

Диетический цезарь



На 100 грамм:
Калорийность: **100,72 ккал.**
Белки: **12,5 г.**
Жиры: **2,98 г.**
Углеводы: **6,13 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/dieticheskij-cezar1/>

Ингредиенты:

- куриная грудка 350 г
- ржаной хлеб 100 г
- ваш любимый листовой салат (у нас айсберг) 100 г
- помидоры черри 3-4 шт. (65 г)
- яйца перепелиные 4 шт. (40 г) или 1 куриное
- пармезан 30 г
- соль и смесь перцев по вкусу

Для заправки:

- Йогурт несладкий 1 стакан (260 г)
- Горчица 2 чайные ложки (10 г)
- Чеснок 1 зубчик (5 г)
- Соль по вкусу

Приготовление:

Промойте листья салатов, просушите и спрячьте в холодильник до подачи салата. Филе разрежьте вдоль и замаринуйте в соли и смеси перцев. Накройте пленкой и оставьте на 30 минут (или на ночь в холодильнике). Разогрейте духовку на 200С. Отварите перепелиные яйца и приготовьте сухарики: нарежьте хлеб, удалив корочку, и выпекайте 10-13 минут на не смазанном противне. Приготовьте заправку: смешайте йогурт и горчицу, добавьте давленный чеснок, посолите по вкусу. Маринованную курицу выложите на решетку духовки, поставив под ней застеленный фольгой противень для стекания жира. Запекайте до 20 минут. Соберите салат из заготовленных листьев, сбрызните соусом, натрите сыр Пармезан. Сверху выложите порезанное филе курицы, вновь сбрызните соусом. Выложите сухарики и сбрызните соусом еще раз. Сверху снова натрите Пармезан, украсьте помидорами черри и

перепелиными яйцами. Подавайте на стол сразу же.