

# Гранатовый браслет



На 100 грамм:  
Калорийность: **106,92 ккал.**  
Белки: **9,66 г.**  
Жиры: **4,21 г.**  
Углеводы: **7,93 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/granatovyj-braslet/>

## Ингредиенты:

- картофель 240г (3 шт)
- куриное филе 250г
- морковь 140г (1 шт)
- 2 белка
- грецкие орехи 50г
- свекла 180г (1 шт)
- гранат очищенный 200г (1 шт)
- соль

## Для заправки:

- 2 желтка
- Мягкий творог 5% 190г
- Кефир 1% 65г
- Немного горчицы и уксуса (либо лимонного сока)
- Соль

## Приготовление:

Все овощи, яйца и курицу отвариваем. Чистим. Грецкие орехи измельчаем. Отделяем друг от друга приготовленные белки и желтки. Белки пойдут в салат, а желтки в заправку для него. Курицу режем на мелкие кусочки. Свеклу, морковь, белки и картофель трем на тёрке. Для заправки смешиваем все в блендере. Пробуем, варьируем ингредиенты на ваш вкус и до необходимой консистенции. Соус не должен быть жидким, иначе стечет. Берем тарелку, ставим в центр стакан. Выкладываем салат слоями в том порядке, в котором перечислены ингредиенты. Каждый слой присаливаем и слегка смазываем соусом. Обильно смазываем верхний слой, между

свеклой и гранатом.

Отправляем настояться в холодильник, после чего извлекаем стакан. Готово!