

Правильный «Цезарь»



На 100 грамм:
Калорийность: **81.55 ккал.**
Белки: **5.85 г.**
Жиры: **4.26 г.**
Углеводы: **5.06 г.**

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

Ингредиенты:

- филе куриное (грудка) отварное 100 г
- салат листовой 100 г
- яйцо вареное 1 шт
- помидоры 1 большой, или 2-3 средних
- огурцы свежие 2 шт
- йогуртовый соус с чесноком 100 г

Приготовление:

Заранее отварите яйца и куриное филе, промойте и высушите листья салата, приготовьте йогуртовый соус (йогурт смешать с раздавленным чесноком).

В глубокую чашу рвем листья салата, помидор режем крупными, неправильной формы кусками, огурец на 4 части вдоль, а потом поперек короткими (по 2 см) брусочками. Все подсаливаем, добавляем почти весь соус (оставляем несколько капель для финальной подачи), и очень тщательно, чтобы в соусе оказался каждый кусочек, перемешиваем салат. Аккуратно и красиво выкладываем на большие порционные тарелки, художественно раскладываем филе, нарезанное медальонами толщиной 0,5 см, и яйцо, разрезанное на четвертинки. На филе и яйца чуть-чуть капаем оставшимся соусом и сразу подаем к столу.