

Салат «айсберг»



На 100 грамм:
Калорийность: **73.08 ккал.**
Белки: **5.98 г.**
Жиры: **3.51 г.**
Углеводы: **4.11 г.**

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

Ингредиенты:

- 1 куриная грудка отварная
- 3 яйца, сваренных вкрутую
- 3 крупных болгарских перца
- 1 средняя луковица
- 1 ст. маринованных или соленых грибов
- 2 больших помидора
- 2-3 ст.л уксуса 9%
- зелень
- 150 гр. брынзы
- 1 зуб. чеснока
- 300 гр. несладкого йогурта

Приготовление:

Репчатый лук мелко нарезать и замариновать в уксусе (смешать 2-3ст.л уксуса 9% и 3ст.л воды) на полчаса. Брынзу натереть на мелкой терке, смешать с йогуртом и измельченным зубчиком чеснока.

Этой заправкой будем промазывать каждый слой салата.

Слои:

1слой: болгарский перец, нарезанный тонкими полосками;

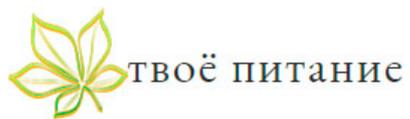
2слой: мелко нарезанная куриная грудка;

3слой: натертые на терке два яйца;

4слой: мелко нарезанные грибы и маринованный лук (без жидкости);

5 слой: помидоры, нарезанные мелкими кубиками.

Сверху натереть на мелкой терке яйцо и украсить зеленью. Дать салату пропитаться



несколько часов.

www.yournutrition.ru