

Салат «Анастасия»



На 100 грамм:
Калорийность: **141.39 ккал.**
Белки: **9.61 г.**
Жиры: **9.65 г.**
Углеводы: **3.92 г.**

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

Вкусный и сытный салат "Анастасия" из очень доступных ингредиентов, подойдёт как для повседневного так и для праздничного стола. Очень удачное сочетание ветчины с курицей, корейской морковью, пекинской капустой и яичными блинчиками!

Ингредиенты:

- ветчина 250 г
- куриное филе варёное 150 г
- корейская морковка 200 г
- капуста пекинская 350-400 г
- яйца 3 шт
- мука пшеничная 1 ст. ложка
- орехи грецкие 1 ст. ложка
- соль, перец по вкусу
- майонез по вкусу

Приготовление:

Приготовить блинчик: взбить яйца, добавить к ним немного воды и муку, перемешать, вылить на сковороду и пожарить.

Остывшие блинчики нарезать соломкой.

Также соломкой нарезать куриное филе.

Ветчину нарезать соломкой, нашинковать пекинскую капусту. Сложить в миску. Добавить нарезанную курицу и блинчики.

В салат добавить майонез и грецкие орехи, посолить и поперчить. Хорошо перемешать.

Салат выложить на листья пекинской капусты и подать к столу.