

Салат «Ассоль»



На 100 грамм:
Калорийность: **109.06 ккал.**
Белки: **10.01 г.**
Жиры: **3.62 г.**
Углеводы: **8.38 г.**

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

Ингредиенты:

- курица филе 350 г
- яблоко (среднее) 2 шт
- лук красный 1/2 шт
- изюм (крупный, черный) 50 г
- майонез 3 ст. ложки
- горчица 1 ч. ложка
- сметана (1520%) 3 ст. ложки
- винный уксус 1 ч. ложка
- перец черный молотый по вкусу
- соль по вкусу

Приготовление:

Куриную грудку нужно сварить. Ставим кастрюлю с водой на плиту, доводим до кипения, солим воду и кладем в нее мясо. Варим примерно 15 минут на среднем огне. Вынимаем готовое мясо, даем ему остыть и затем нарезаем небольшими кусочками. Перекладываем в миску. Отварная куриная грудка сама по себе суховата, но в сочетании с яблоками, луком и заправкой получается очень нежной и сочной. Чтобы салат получился не только вкусный, но и красивый, яблоки нужны красные, и лук тоже. Лук разрезаем пополам и очищаем. Яблоки моем, разрезаем пополам и удаляем ножом серединку. Нарезаем яблоки и лук небольшими кубиками и отправляем в миску к куриному мясу. Заправка готовится очень быстро. Добавляем в салатник майонез, сметану, горчицу, винный уксус и перемешиваем. Заправка готова. Заправка для салата как платье для женщины. Один и тот же набор ингредиентов запросто станет разными на вкус салатами. Заправка подчеркивает самое лучшее и добавляет

недостающее.

В миске у нас уже томятся в ожидании куриная грудка, яблоки и лук, добавляем к ним изюм (его нужно предварительно помыть и обсушить). Добавляем в миску заправку, молотый перец, соль и перемешиваем. Вот и все, салат готов.

Чтобы все ингредиенты хорошо пропитались, оставьте салат настаиваться минут на 30 в холодильник.

Разложите салат в тарелки и подавайте. Отличным дополнением к нему станут гренки, хлебцы или свежий хлеб с хрустящей корочкой.

Советы:

В салат можно добавить черешковый сельдерей, и его вкус станет более свежим и пряным. Майонез можно заменить несладким йогуртом и взять нежирную сметану и ваша талия не пострадает.