

Салат цезарь с курицей



На 100 грамм:
Калорийность: **220.15 ккал.**
Белки: **14.02 г.**
Жиры: **8.58 г.**
Углеводы: **22.44 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/salat-cezar-s-kuricej/>

Ингредиенты:

- куриное яйцо 1 шт
- горчица 0,2 ч. л
- лимонный сок 1 ч. л
- оливковое масло 20 мл
- растительное масло 40 мл
- анчоусы 5 шт
- вустерский соус 0,2 ч. л
- соль по вкусу
- перец черный молотый по вкусу
- куриная грудка 300 г
- мёд 2 ст. л
- лимонный сок 1 ст. л
- оливковое масло 1 ст. л
- растительное масло по вкусу
- чеснок 3 зуб
- растительное масло 2 ст. л
- хлеб подсушенный 200 г
- специи по вкусу
- салат ромэн 1 пуч
- пармезан 30 г
- помидоры черри 2 шт

Приготовление:

Соус Цезарь:

Слегка взбить в миске яйцо, добавить горчицу, лимонный сок, оливковое масло, растительное

масло, 4-5 филе анчоусов, вустерский соус, соль и перец. Тщательно перемешать.

Куриное филе:

Помыть куриное филе, посушить и положить в миску.

Добавить соль, перец, мед, лимонный сок и масло. Перемешать, чтобы филе покрылось смесью.

Поставить филе в холодильник на 0.5-1 час.

Достать филе из миски с маринадом и посушить.

Нагреть масло на сковороде на средне-сильном огне.

Положить в горячее масло филе и обжарить с одной стороны, пока не подрумянится. Затем перевернуть и продолжать обжаривать еще несколько минут, пока не подрумянится с другой стороны.

Разогреть духовку до 175С.

Положить мясо на противень и поставить в духовку на 10-12 минут.

Достать из духовки, охладить и тонко нарезать.

Гренки:

Нарезать чеснок и смешать в маленькой миске с маслом. Оставить постоять 2-3 часа.

Нарезать хлеб кусочками.

Процедить чесночное масло и нагреть на сковороде на средне-сильном огне.

Обжарить в горячем масле нарезанный хлеб, положить на лист для выпечки, приправить солью и специями.

Поставить в духовку на несколько минут, чтобы хлеб подсох.

Положить листья салата на час в холодную воду, чтобы он посвежел и стал более хрустящим.

Достать из воды и посушить бумажным полотенцем.

Нарезать салат (или порвать руками) и положить в большую миску.

Налить небольшое количество приготовленного соуса, перемешать.

Непосредственно перед тем, как подавать салат к столу, разрезать зубчик чеснока пополам и натереть им блюдо.

Положить на блюдо листья, чтобы полностью накрыли дно.

Сверху красиво выложить нарезанное куриное филе, посыпать гренками и сыром.

Сбрызнуть соусом Цезарь, украсить помидорками черри и сразу подавать.