

# Салат цезарь



На 100 грамм:  
Калорийность: **129.39 ккал.**  
Белки: **5.4 г.**  
Жиры: **10.14 г.**  
Углеводы: **5.83 г.**

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

Изысканный в своей простоте салат из листьев салата романо, крутонов и заправки в наших ресторанах наполнился немислимыми ингредиентами, начиная от помидоров черри и перепелиных яиц и заканчивая кальмарами. Давайте же попробуем приготовить «Цезарь» близко к оригинальному рецепту.

## Ингредиенты:

- 2 кочана салата романо
- 3 куска вчерашнего пшеничного хлеба
- 1 зубчик чеснока
- 1 желток
- 50 г сыра пармезан
- 1 филе анчоуса (по желанию)
- 80 мл оливкового масла «экстра вирджин»
- 1 ст. л. белого винного уксуса
- соль, свежемолотый черный перец

Вариант добавки № 1:

16–20 крупных очищенных сырых креветок

Вариант добавки № 2:

500 г филе лосося

Вариант добавки № 3:

2 больших филе куриной грудки

## Приготовление:

С хлеба срежьте корку и нарежьте мякоть кубиками со стороной 1,5–2 см. В сковороде разогрейте 40 мл оливкового масла и поджарьте хлеб, пока он не станет золотистым со всех сторон, 12 мин.

Чеснок очистите и порубите ножом вместе с анчоусом в пасту. Добавьте желток, уксус, соль и перец и 30 мл оливкового масла, взбейте венчиком. Натрите пармезан на мелкой терке и добавьте в заправку.

Для добавки № 1 креветки приправьте солью и перцем и обжарьте на оливковом масле с обеих сторон до покраснения, примерно 2,5 мин.

Для добавки № 2 приправьте рыбное филе солью и перцем, смажьте оливковым маслом, обжарьте на сковороде до золотистого цвета и поставьте в духовку на 5 мин. Затем разрежьте на небольшие куски.

Для добавки № 3 натрите куриное филе солью, перцем и обжарьте на сковороде до золотистого цвета. Затем поставьте в разогретую до 160 С духовку на 15 мин. Дайте грудкам полежать на тарелке под куском фольги 5 мин., затем нарежьте поперек толстыми ломтиками.

Отделите салатные листья от кочерыжки. Листья среднего размера оставьте целыми, а большие нарвите крупными кусками. Салатные листья выложите в миску, полейте заправкой, перемешайте. Выложите на листья крутоны и добавки, если используете, и подавайте.