

## Салат из курицы (Имеретия)



На 100 грамм:  
Калорийность: **147 ккал.**  
Белки: **15,2 г.**  
Жиры: **8,8 г.**  
Углеводы: **2,6 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/salat-iz-kuricy-imeretiya/>

### Ингредиенты:

- куриная грудка - 500гр
- яйца - 2шт
- очищенные грецкие орехи - 1/2 стакана
- зерна 1/2 граната
- листья зеленого салата - 100-150гр
- зеленый лук, укроп, тархун 50 г
- белый винный уксус - около 3ст.л
- соль, свежемолотый черный перец

### Приготовление:

Курицу обмазать солью, перцем и запечь в духовке до готовности.

Яйца отварить, очистить и мелко порубить.

Орехи перемолоть в блендере или на мясорубке, смешать с уксусом, растереть.

Листья салата нарезать или нарвать, уложить в салатник.

В миске смешать курицу, орехи, яйца, рубленую зелень, зерна граната. Выложить на слой листьев и посыпать гранатовыми зернами и листьями тархуна.