Салат «Кармен»

На 100 грамм:
Калорийность: **188.24 ккал.**
Белки: **8.51 г.**
Жиры: **12.5 г.**
Углеводы: **9.86 г.**

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/salat-karmen/

Ингредиенты:
- 150-200 гр куриного филе
- 150 гр ветчины
- 250 гр помидор
- 100 гр гренок
- 200 гр майонеза
- 15 гр аджики
- 10 гр чеснока
- масло растительное для жарки

Приготовление:
Все ингредиенты нарезаем одинаковым брусочком.
Сырое куриное филе обжариваем до готовности, можно добавить щепотку приправы для курицы. Я готовила с приправой, придает красивый золотистый цвет. В конце жарки посолить.
Ветчину тоже обжариваем на раскаленной сковороде до румяной корочки. 4. Хлеб ржано-пшеничный выкладываем на противень, солим и поливаем небольшим количеством растительного масла, не больше чайной ложки. Ставим в духовку, разогретую до 250 градусов, подсушиваем до легкого поджаривания. 5. Помидоры остаются свежими.
Все укладываем на плоскую тарелку слоями. Я кладу сначала обжаренное филе, потом половину помидор, чтобы курица пропиталась соком, следующий слой обжаренная ветчина, все промазываем заправкой майонез + аджика+ чеснок, затем выкладываем остальную часть помидор.
Сверху перед подачей на стол горкой гренки.