

Салат «мечта»



На 100 грамм:
Калорийность: **150.02 ккал.**
Белки: **13.17 г.**
Жиры: **10.13 г.**
Углеводы: **1.53 г.**

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

Вкусный и сытный салат получается из копченой курицы, моркови и огурцов. Идеален для праздничного стола. А приготовить его не составит большого труда.

Ингредиенты:

- 100 г твердого сыра
- 2 свежих огурца
- 250 г копченой курицы
- 50 г моркови
- 4 вареных яйца
- майонез для прослойки

Приготовление:

Вареные яйца натереть на терке, выложить на дно салатника. Сделать сеточку из майонеза. Копченую курицу нарезать мелкими кубиками, выложить на яйца. Сделать сеточку из майонеза.

На курицу выложить слой огурцов, нарезанных кубиками. Майонезом можно не смазывать. Далее слой моркови. Смазать майонезом. Завершающий слой - сыр, натертый на средней терке.

Украшаем зеленью по желанию и охлаждаем. За это время салатик немного пропитается. Вкусный салат с копченой курицей, морковью и огурцом обязательно понравится Вам и Вашим родным.