

Салат «пламенное сердце»



На 100 грамм:
Калорийность: **103,51 ккал.**
Белки: **13,27 г.**
Жиры: **4,82 г.**
Углеводы: **0,93 г.**

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

Ингредиенты:

- куриное филе 300 гр
- шампиньоны 300 гр
- майонез
- помидоры 2 шт
- сыр 100 - 200 гр
- растительное масло
- соль
- зелень

Приготовление:

Шампиньоны моем, режем на небольшие кусочки и обжариваем на сковороде с растительным маслом, солим.

1-й слой: куриное филе мелко режем, майонез. Выкладываем в форме сердца.

2-й слой: обжаренные и остуженные грибы, майонез.

3-й слой: два помидора мелко режем, майонез.

4-й слой: сыр, натертый на средней терке.

Помидор режем на пополам и на дольки, украшаем бока. Верх украшаем зеленью.