

Салат с курицей и виноградом



На 100 грамм:
Калорийность: **138,97 ккал.**
Белки: **14,26 г.**
Жиры: **7,08 г.**
Углеводы: **4,22 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/salat-s-kuricej-i-vinogradom/>

Ингредиенты:

- куриное филе – 400 г
- яйца – 4 шт
- виноград – 200 г
- грецкие орехи – 50 г
- йогурт натуральный – 8 ст. л
- сыр – 100 г
- листовой салат – 30 г

Приготовление:

Куриные филе замаринуйте в специях (у нас – карри), натрите солью и обжарьте до готовности на масле. Яйца сварите вкрутую в подсоленной воде. На плоское блюдо или в порционные салатники уложите листовой салат (практически любой). Куриное мясо нарежьте небольшими кусочками и сделайте куриный слой. Смажьте его половиной йогурта. Яйца натрите и уложите их поверх куриного мяса. Грецкие орехи порубите и посыпьте ими яичный слой. Следующий слой – тертый сыр. Основную часть сыра натрите на крупной терке, а небольшую – на мелкой для оформления салата. Слой сыра нужно смазать оставшимся йогуртом.

Последний слой – это виноград, разрезанный на половинки. Лучше брать кишмиш без косточек или придется вынимать косточки у других сортов. Эффектно смотрится салат как с зеленым, так и с красным виноградом, а также узоры из виноградин разных цветов.