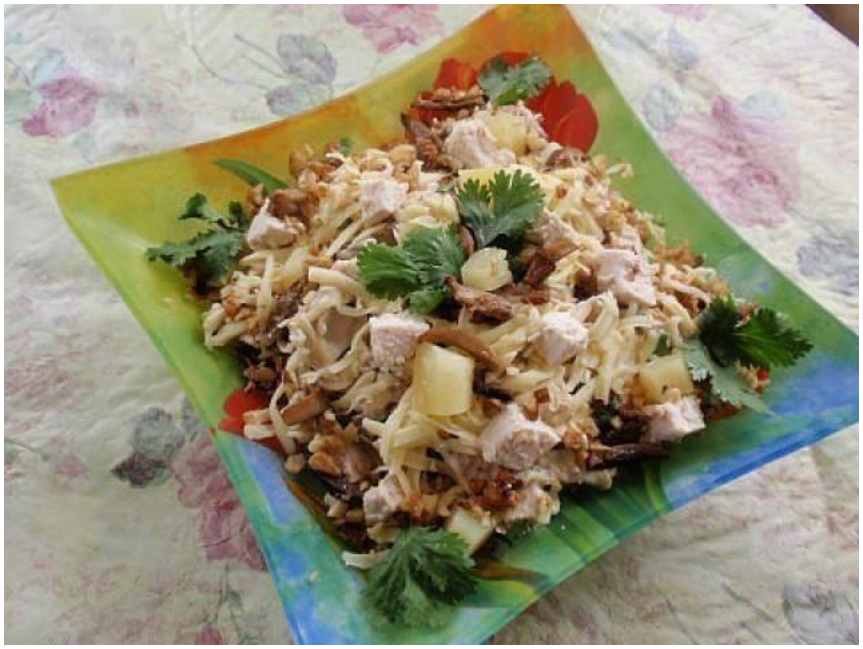
Салат «сытый кум»



На 100 грамм:
Калорийность: **137.55 ккал.**
Белки: **9.38 г.**
Жиры: **7.8 г.**
Углеводы: **6.88 г.**

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

Очень вкусный, сытный и необычный!

Ингредиенты:
- 1 куриное филе
- 1 банка консервированных ананасов
- 100 гр. голландского сыра
- 100 гр. шампиньонов
- 5 грецких орехов
- кинза
- домашний майонез

Приготовление:
Куриное филе отварить, подсолить. Охладить, нарезать кубиками.
Шампиньоны нарезать ломтиками, обжарить до золотистого цвета.
Слить сок с ананасов, нарезать кубиками.
Грецкие орехи обжарить, очистить от шелухи.
Сыр натереть на крупной терке.
Кинзу мелко нарезать.
Делаем домашний майонез:
Для 500 мл майонеза понадобится:
150 мл молока.
300 мл раст. масла.
1 ст.л. горчицы.
2-3 ст.л. лимонного сока.
1 ч.л. соли (или по вкусу).
Молоко и масло должны быть одинаковой комнатной температуры!

Налить молоко и масло в стакан для взбивания.
Взбивать блендером в течении 1 минуты (на самой высокой скорости).
Добавить соль, лимонный сок (можно уксус), горчицу и т. д. по вкусу, снова взбить.
Все! Вы получите 0,5 л вкусного, полезного, безвредного домашнего майонеза!
Его можно хранить в холодильнике до 10 дней.

Несколько важных моментов:
- Растительное масло должно быть нейтрального вкуса, но обязательно содержать часть оливкового масла. Можно использовать и чистое оливковое масло, если вам нравится.
- Горчицу следует брать неострую и без привкуса горечи.
8. Все ингредиенты смешать, добавить домашний майонез, украсить на свой вкус.