

## Салат «Венеция»



На 100 грамм:  
Калорийность: **109.07 ккал.**  
Белки: **10.53 г.**  
Жиры: **3.68 г.**  
Углеводы: **8.64 г.**

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

### Ингредиенты:

- куриная грудка 400 гр
- шампиньоны 300 гр
- чернослив 200 гр
- сыр 17 % 200 гр
- яблоко 330 гр
- яйцо 150 гр
- огурец 100 гр
- йогурт (или сметана) 200 гр примерно

### Приготовление:

Предварительно отвариваем до готовности куриную грудку и яйца. Чернослив заливаем кипятком на 15 минут. Сковороду протираем салфеткой, смоченной маслом. Шампиньоны обжариваем на сковороде. В разъемную форму выкладываем послойно, вначале порезанный средними кусочками чернослив. Затем отварную куриную грудку, порезанную кусочками. Затем яблоко, нарезанное кубиками. Затем слой грибов. После идет в салат слой тертых яиц на мелкой терке. Следующий слой - сыр, натертый на крупной терке. На верх нашего венецианского салата натираем огурец на средней терке или нарезаем тонкими кольцами. Каждый слой или через слой (кто как хочет) промазываем йогуртом. Украшаем салат на свое усмотрение.