

Салат «зимний сон» это идеальный рецепт для тех, кто любит, чтобы блюдо не только было вкусным, но выглядело замечательно



На 100 грамм:
Калорийность: **63 ккал.**
Белки: **9,5 г.**
Жиры: **0,7 г.**
Углеводы: **4,1 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/salat-zimnij-son-eto-idealnyj-recept-dlya-teh-kto-lyubit-chtoby-blyudo-ne-tolko-bylo-vkusnym-no-vyglyadelo-zamechatelno/>

Это идеальный рецепт для тех, кто любит, чтобы блюдо не только было вкусным, но выглядело замечательно.

Ингредиенты:

- куриное филе - 250 г
- апельсин - 2 шт
- огурец свежий - 1 шт
- капуста брокколи
- йогурт натуральный - 50 г

Приготовление:

Капусту брокколи разобрать на соцветия. Отдельно отрезать ножки.

В кипящую, хорошо подсоленную воду сначала бросаем ножки капусты - они варятся 4 мин, затем соцветия - они будут готовы через 2 минуты. Капусту вынимаем из кипятка. Она должна остыть. Снимаем с мяса кожу и варим до готовности.

Огурцы нарезаем кубиками.

Апельсин разрезаем пополам и вынимаем мякоть.

Мякоть нарезаем кубиками.

Часть соцветий капусты и ножки нарезаем помельче.

Отваренное и остывшее филе курицы нарезаем.

Все нарезанные продукты складываем в глубокую ёмкость. В ёмкость добавляем йогурт. Всё тщательно перемешиваем. Полученной смесью фаршируем подготовленные апельсины.

Готовое блюдо украсьте соцветиями брокколи и зеленью.