

# Шикарный салат с курицей, зеленым яблоком и фетой



На 100 грамм:  
Калорийность: **40.91 ккал.**  
Белки: **3.41 г.**  
Жиры: **1.51 г.**  
Углеводы: **3.31 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/shikarnyj-salat-s-kuricej-zelenym-yablokom-i-fetoj/>

## Ингредиенты:

- вареная курица – 125 г
- 4 шампиньона, нарезать
- 1 стебель сельдерея, нарезать
- 1 зеленое яблоко, очистить от кожицы и нарезать
- сушеная клюква – 20 г
- фета – 30 г
- свежая мята – 2 столовых ложки, нарубить
- свежая петрушка – 1/2 стакана, мелко нарубить
- листья салата для украшения (или шпинат)

## заправка:

- яблочное пюре – 2 столовых ложки
- свежавыжатый яблочный сок – стакана
- яблочный уксус – 2 столовых ложки
- дижонская горчица – 1 столовая ложка
- финики (без косточки, размять до состояния пасты) – чайной ложки
- соль и перец – по чайной ложки
- тимьян – 1 столовая ложка, нарубить
- розмарин – 1 чайная ложка

## Приготовление:

Курицу отварите, остудите и нарежьте.

Все ингредиенты для заправки выложите в блендер и взбейте до однородной массы.

Курицу, грибы, сельдерей, клюкву, фету, мяту и петрушку смешайте в салатнице. Заправьте соусом и перемешайте.

Выложите шпинат или листья салата на дно тарелки, сверху – приготовленный салат.

Украсьте кусочками яблока, присыпьте рубленными зеленью и подавайте.