

Слоеный куриный салат с киви, ананасами и грибами



На 100 грамм:
Калорийность: **96,95 ккал.**
Белки: **10,45 г.**
Жиры: **3,61 г.**
Углеводы: **5,26 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/sloenyj-kurinyj-salat-s-kivi-ananasami-i-gribami/>

Ингредиенты:

- консервированный ананас 1 банка
- киви 2 штуки
- яйцо куриное 2 штуки
- куриное филе 2 штуки
- сыр 150 г
- шампиньоны 300 г
- сметана нежирная 80 г
- соль по вкусу
- масло оливковое 1 ст. ложка

Приготовление:

Грибы мелко порезать, посолить, обжарить до выпаривания всей жидкости, остудить. Куриное филе отварить. Затем мелко порезать и выложить в глубокую миску ровным слоем. Ананас мелко порезать (если ананас дольками, порежьте их на 2-3 части). Слить сок, положить на филе. Затем на ананасы выложить поджаренные грибы и смазать слоем сметаны. Следующий слой оставшиеся ананасы. Сверху посыпать измельченными яйцами, предварительно сваренными вкрутую. Слой смазать сметаной. Затем положить тертый сыр. Мелко порезать киви и выложить сверху на сыр. Поставить салат в холодильник на 1 час.