

Теплый салат с обжаренным куриным филе и бальзамическим соусом



На 100 грамм:
Калорийность: **80 ккал.**
Белки: **10,17 г.**
Жиры: **3 г.**
Углеводы: **2,62 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/teplyj-salat-s-obzharennym-kurinyim-file-i-balzamicheskim-sousom/>

Ингредиенты:

- филе куриное (грудка) - 140 гр
- зеленый салат или руккола - 70 гр
- огурцы свежие - 80 гр
- оливки зеленые б/косточки - 30 гр
- чеснок - 2-3 зубчика
- масло оливковое - 5 гр
- бальзамический уксус - 7 гр
- чеснок сушеный (порошок) - по вкусу

Приготовление:

Филе режем небольшими кусочками и обжариваем на разогретой, слегка смазанной оливковым маслом сковороде. В процессе подсаливаем и добавляем чесночный порошок, или свежий чеснок, пропущенный через пресс. Пока курица обжаривается, в большую глубокую емкость рвем салатные листья, режем кружочками огурец, добавляем зеленые оливки без косточки. Готовим соус-эмульсию, который идеально свяжет все ингредиенты этого блюда в ароматную, острую композицию: в небольшую емкость с герметичной (!!!) крышкой собираем оливковое масло, бальзамик, пропущенный через пресс чеснок, и капельку соли. Закрываем (закручиваем) крышку, и несколько раз энергично встряхиваем, чтобы все компоненты соединились. Вам может показаться, что на такую гору салата соуса не хватит, но это не так. Его будет в самый раз. Бальзамик можете использовать светлый. Эмульсию выливаем в салат, перекладываем уже готовую, подрумянившуюся грудку,

хорошенько перемешиваем, перекладываем на плоское блюдо, и наслаждаемся