Закуска на шпажках на тему салата цезарь

На 100 грамм:
Калорийность: **100.71 ккал.**
Белки: **5.8 г.**
Жиры: **6.43 г.**
Углеводы: **5.01 г.**

Время приготовления: **20 минут**

Количество порций: **4**

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/zakuska-na-shpazhkah-na-temu-salata-cezar/

Ингредиенты:
- 100 г разноцветных помидоров черри
- 30 г твёрдого выдержанного сыра, лучше пармезана
- 100 г вкусного вчерашнего пшеничного хлеба
- 1 зубчик чеснока
- 200 г филе вареной куриной грудки или приготовленной на гриле
- 150 г салата ромэн
- 1 зубчик чеснока
- 1 веточка укропа
- оливковое масло
- соль, свежемолотый чёрный перец

для соуса:
- 2 ст. л. оливкового масла «экстра вирджин&raquo
- 70 г домашнего майонеза
- 70 г натурального йогурта
- 10 каперсов
- 10 г дижонской горчицы без зёрен
- 10 г пармезана
- 20 г анчоусов

Приготовление:
Хлеб натрите чесноком. Сбрызните оливковым маслом. Обжарьте на сухой разогретой сковороде, по 1 мин с каждой стороны. Добавьте мелко нарезанный укроп, перемешайте и

сразу снимите с огня. Посолите и поперечите.
Курицу нарежьте кубиками 1х1 см. Листья салата нарежьте длинными полосками. Сыр натрите.
Для заправки взбейте все ингредиенты в блендере до однородности.
На шпажки нанизайте поочередно: помидор, салат, кусочек курицы, хлеб, салат, курицу и помидор. Разложите шпажки на тарелку и сбрызните соусом.
Кстити! Куриное филе – универсальный продукт. Его можно варить, жарить, тушить, запекать, панировать, фаршировать.
Чтобы куриное филе не стало сухим в процессе приготовления - покройте его жирным беконом или вложите внутрь дольку лимона.
Для того чтобы филе стало более нежным нарежьте куриные грудки поперек волокон.