

Салат с корейской морковью и грибами



На 100 грамм:
Калорийность: **70,35 ккал.**
Белки: **8,88 г.**
Жиры: **2,67 г.**
Углеводы: **2,71 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/salat-s-korejskoj-morkovyu-i-gribami/>

Ингредиенты:

- куриное филе - 300 г (отварное)
- огурцы - 3 шт
- опята маринованные - 350 г
- морковь по-корейски - 200 г
- йогурт натуральный

Приготовление:

Подготовьте все необходимые ингредиенты. Куриное мясо следует заранее отварить, а затем измельчить. Огурцы промываем и нарезаем тонкой соломкой. Для красивой подачи на стол воспользуйтесь круглой формой без дна. Поместите ее на широкую тарелку. Стенки формочки смажьте йогуртом. Выложите половину курицы. Смажьте йогуртом.

Курицу немного утрамбовываем. Выкладываем половину маринованных опят, смазываем йогуртом. Теперь выкладываем половину огурцов. Также смазываем их йогуртом. Аккуратно вынимаем форму, чтобы не повредить конструкцию. Выкладываем сверху половину корейской моркови. Украшаем блюдо тертым сыром. Перед подачей на стол ставим его в холодильник. Из оставшихся ингредиентов делаем еще одну порцию салата.