

Салат «венеция» с куриным филе



На 100 грамм:
Калорийность: **112,77 ккал.**
Белки: **9,93 г.**
Жиры: **4,06 г.**
Углеводы: **8,98 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/salat-veneciya-s-kurinyim-file/>

Ингредиенты:

- куриное филе - 150 г
- яйцо - 3 шт
- картофель - 150 г
- чернослив - 100 г
- шампиньоны - 150 г
- огурец свежий - 130 г
- сыр - 100 г
- соль, перец - по вкусу
- йогурт натуральный - 3 ст. л

Приготовление:

Промойте шампиньоны. Очистите от кожицы. Нарежьте небольшими ломтиками вместе с ножками. Разогрейте масло в сковороде, добавьте грибы. Обжарьте до готовности (10-15 минут) и остудите. Промойте и обсушите полотенцем свежие огурцы. Нарежьте небольшими кубиками. Вяленый чернослив нарежьте кусочками. Если чернослив твердый, залейте кипятком на 10 минут, после слейте воду, обсушите и нарежьте кубиками. Куриное мясо нарежьте маленькими кусочками. Куриные яйца нарежьте небольшими кубиками. Картошку очистите от кожицы, нарежьте кубиками. Теперь все подготовленные продукты уложите слоями: картофель, чернослив, куриное мясо, грибы, куриное яйцо, тертый твердый сыр, огурец. Каждый слой слегка подсолите и приправьте йогуртом.