

Зеленый салат с индейкой и хрустящими овощами



На 100 грамм:
Калорийность: **56.43 ккал.**
Белки: **7.16 г.**
Жиры: **1.74 г.**
Углеводы: **2.93 г.**

Время приготовления: **25 минут**

Количество порций: **4**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/zelenyj-salat-s-indejkoj-i-hrustyashimi-ovoshami/>

Ингредиенты:

- смешанная салатная зелень 200 грамм
- филе грудки индейки 400 грамм
- редис 6 шт
- средний короткоплодный огурец 3 шт
- соль и молотый черный перец по вкусу

для заправки:

- зернистая горчица 1 ч.л
- мёд 1 ч.л
- оливковое масло 1 ст.л

Приготовление:

Зелень моем, обсушиваем и кладем на блюдо. Филе индейки нарезаем на пласты толщиной около 5-6 мм. Солим и перчим по вкусу. В сковороде на сильном огне разогреваем 1 ст.л. растительного масла. Кладем филе и жарим до готовности, по 3 минуты с каждой стороны. Даем филе немного остыть, затем нарезаем на ломтики. Огурцы и редис нарезаем тонкими кружочками. Для заправки взбиваем вилкой в небольшой миске оливковое масло, мед и горчицу. На блюдо к салату кладем нарезанное филе и овощи, солим и перчим по вкусу, поливаем заправкой, перемешиваем и подаем. .