



Оливье с соусом песто из зеленого горошка



Ингредиенты

° Овощная смесь для Оливье "На пару"	2 банки (620г)
° Зеленый горошек	1/2 упаковки (200г)
° Петрушка	4 веточки
° Соль морская	по вкусу
° Орехи кедровые	3 ст. л.
° Смесь «4 перца»	по вкусу
° Горчица сладкая	1 ст. л.
° Яйцо перепелиное	6 шт.
° Масло растительное	4 ст. л.
° Язык говяжий (отварной)	100 г
° Бедро индейки или курицы (отварное)	200 г
° Петрушка	4 веточки
° Соль морская	по вкусу
° Орехи кедровые	3 ст. л.
° Смесь «4 перца»	по вкусу
° Горчица сладкая	1 ст. л.
° Яйцо перепелиное	6 шт.
° Масло растительное	4 ст. л.
° Язык говяжий (отварной)	100 г
° Бедро индейки или курицы (отварное)	200 г

Способ приготовления:



10 мин



4 порции



152 ккал

1. Отварите зеленый горошек в течение 2 минут, остудите. Воду, в которой он варился, слейте в отдельную емкость.

2. Положите перепелиные яйца в почти кипящую подсоленную воду, поварите 3,5 минуты, слейте кипятком. Залейте яйца ледяной водой, очистите, разрежьте вдоль на 2 части и положите в глубокую миску.

3. Слейте жидкость из овощной смеси для салата и выложите смесь к яйцам. Нарежьте мелкими кубиками заранее отваренное филе бедра индейки или курицы и говяжий язык и также добавьте к

овощной смеси.

4. Теперь приготовьте соус: взбейте погружным блендером отваренный зеленый горошек с кедровыми орешками, сладкой горчицей и растительным маслом. Добавьте соль, свежемолотую смесь "4 перца" и тщательно перемешайте. Добавьте немного оставшегося от горошка бульона до получения консистенции густой сметаны.

5. Выложите соус на плоскую тарелку, проведите по нему ложкой и в углубление выложите салат. Украсьте листьями петрушки. Каждый смешивает салат с соусом индивидуально в своей тарелке.



Совет

Чтобы блюдо стало полезнее, посыпьте его отрубями и разбавьте соус натуральным йогуртом, увеличив при этом количество горчицы. Используйте мясо индейки как более диетическое.

Еще больше идей на сайте: <https://bonduelle.ru>