



Салат из свёклы с копченой курицей и яйцом-пашот



Ингредиенты

◦ Свекла в кубиках "На пару"	1/2 банки (150г)
◦ Лимон	1/2 шт.
◦ Перец	по вкусу
◦ Уксус	1 ч. л.
◦ Чеснок	2 зубчика
◦ Лук зеленый	10 г
◦ Соус терияки	4 ст. л.
◦ Яйцо куриное	2 шт.
◦ Имбирь (корень)	10 г
◦ Масло оливковое	3 ст. л.
◦ Куриная грудка копченая	200 г
◦ Мёд	1 ч. л.
◦ Соль	по вкусу

Способ приготовления:

🕒 25 мин

🍴 2 порции

🍽️ 246 ккал

1. Зеленый лук нарежьте по 4 см в длину и пополам — вдоль.

2. Куриную грудку порежьте небольшими полосками наискосок.

3. Натрите имбирь и цедру лимона, чеснок порежьте кружочками.

4. Приготовьте соус: смешайте мёд, соус терияки, цедру лимона, имбирь, чеснок и оливковое масло.

5. Приготовьте яйцо пашот: вскипятите воду в сотейнике, добавьте туда уксус, убавьте температуру, закрутите воронку и аккуратно введите яйцо в центр. Варите яйцо, покручивая в воде ложкой, в течение 3,5 минут.

6. Выложите в тарелки куриные грудки со свёклой, зеленым луком и яйцом пашот. Приправьте солью и перцем, полейте соусом.



Совет

Для того чтобы яйцо не распалось, разбейте его в маленькую мисочку, потом из нее осторожно выливайте в воду.

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