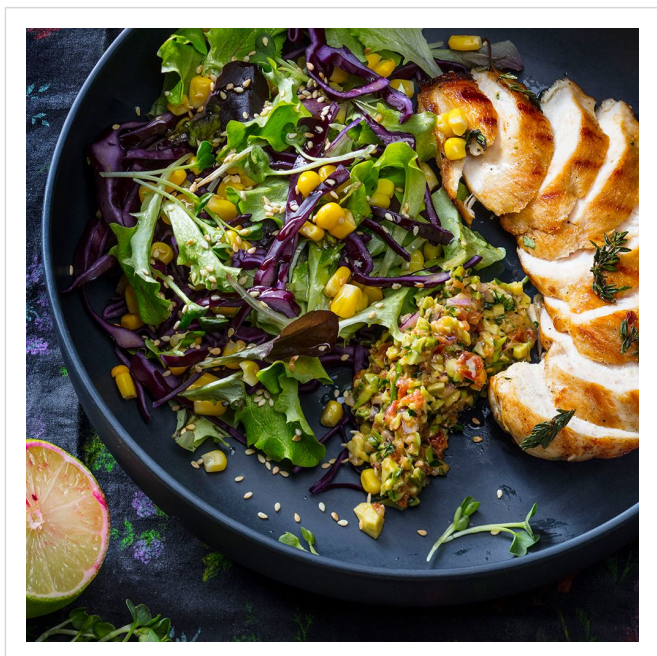




Салат с курицей гриль и гуакамоле



Ингредиенты

◦ Молодая кукуруза	4/5 банки (340г)
◦ Кресс	100 г
◦ Лимон	1/2 шт.
◦ Перец	по вкусу
◦ Авокадо	1 шт.
◦ Кинза зелень	1 пучок
◦ Листовой салат	100 г
◦ Веточки тимьяна	1 пучок
◦ Оливковое масло	50 мл
◦ Кунжут обжаренный	1 горсть
◦ Филе куриной грудки	300 г
◦ Томаты черри красные	200 г
◦ Бальзамический уксус	1 ч. л.
◦ Капуста краснокочанная	200 г
◦ Копченая паприка молотая	1 ст. л.
◦ Луковица красная небольшая	1 шт.
◦ Лайм	1/2 шт.
◦ Соль	по вкусу

Способ приготовления:



35 мин



6 порции



116 ккал

1. Филе куриной грудки нарежьте, листики тимьяна отделите от стеблей. Филе замаринуйте в смеси бальзамического уксуса, оливкового масла, тимьяна, соли и копченой паприки в течение 15 минут. Обжарьте в пресс-гриле.

2. Томаты черри, красный лук, кинзу мелко нарубите, авокадо нарежьте крупными кубиками, все смешайте. Выжмите сок половинки лайма, добавьте немного соли и черного перца, разомните массу вилкой.

3. Приготовьте соус: сок половины лимона смешайте с оливковым маслом, примерно 1:3, добавьте соль, черный перец, смешайте.

4. Листья салата нарвите руками, капусту отделите от прожилок, нарежьте полосками, разомните до мягкости, смешайте с салатными листьями, крессом, обжаренным кунжутом и половиной заправки.

5. На порционную тарелку выложите горсть салатных листьев, сверху – кукурузу, рядом горкой – гуакамоле. Куриную грудку порежьте кусочками и выложите на салат. Полейте оставшейся заправкой.



Совет

Авокадо должен быть спелый, мягкий, чтобы его можно было хорошо размять вилкой.

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