



## Брускетта с куриным филе, творожным кремом и сладкой кукурузой

### Ингредиенты:

° Кукуруза сладкая, Bonduelle	1 банка (340 г)
° Грудка куриная	200 г
° Творог 5%	100 г
° Помидор	4–6 ломтиков
° Огурец	8 ломтиков
° Салат	1 лист
° Багет	2 ломтика
° Масло подсолнечное	2 ст. л.
° Соль	по вкусу
° Перец черный молотый	по вкусу



### Способ приготовления:

🕒 30 мин. 🍴 2 порции 🍷 224,8 ккал

1. Куриную грудку разделите на две плоские части, слегка отбейте, посолите. Обжарьте с двух сторон с небольшим количеством масла не больше 5 минут с каждой стороны на гриле.
2. Багет разрежьте вдоль пополам и выложите на разогретую гриль-сковороду. Налейте небольшой чайной ложкой подсолнечного масла. Слегка обжарьте.
3. В творог добавьте щепотку соли и взбейте блендером до однородной воздушной массы. Намажьте на остывший багет. Поперчите.
4. Выложите сладкую кукурузу, сверху ломтики огурца, помидора.
5. Уложите листья салата. Выложите сверху филе курицы.



### Совет

1. Можно использовать готовый нежный сыр, но я предпочитаю покупать развесной творог и взбивать его с добавлением соли, зелени и иногда зубчика чеснока.
2. Чтобы брускетту было удобно есть ребенку и она не разлеплась, советую упаковать ее в пергамент и уложить в ланч-бокс.
3. В отдельный отсек в ланч-боксе я кладу сладкую кукурузу и пластиковую ложечку.

Еще больше идей на сайте: [www.bonduelle.ru](http://www.bonduelle.ru)