

## Салат "Перепелиное гнездо" с курицей и грибами.

### Вам понадобится:

- Пекинская капуста – **200 г**;
- Куриное филе – **200 г**;
- Огурец – **1 шт.**;
- Сыр твердый – **50 г**;
- Грибы шампиньоны, крупные – **2-3 шт.**;
- Лук красный, среднего размера – **1 шт.**;
- Перепелиные яйца – **2 шт.**;
- Соевый майонез или сметана (10 %) – **50 г**;
- Растительное масло для промазывания сковороды – **1 ст. ложка**.



### Как готовить:

1. Куриное филе отвариваем в немного подсоленной воде до готовности и даем остыть. Нарезаем его небольшими ломтиками.
2. Грибы промываем и очищаем от кожицы, нарезаем не очень мелко. Тушим грибы в сковороде, промазанной растительным маслом, под крышкой 5 минут. Солим, перчим и даем остыть.
3. Огурец промываем и протираем, нарезать соломкой.
4. Перепелиные яйца варим "в крутую" и остужаем в холодной воде. Перед подачей на стол яйца очищаем от скорлупы, и добавляем в салат целиком.
5. Готовим маринад.  
Воду слегка подогреваем, смешиваем с яблочным уксусом и медом, все хорошенько перемешиваем до полного растворения меда.
6. Чистим лук и нарезаем полукольцами. Помещаем в маринад и даем промариноваться 15 минут.

75

**7.** Салат на тарелку выкладываем слоями.

**1-й слой.** Капусту пекинскую рвем руками, потом слегка мнем и выкладываем на блюдо и наносим в виде сеточки соевый майонез или сметану.

**2-й слой.** На капусту выкладываем куриное филе и снова рисуем сетку сметаной или соевым майонезом.

**3-й слой.** Выкладываем огурец и снова рисуем майонезную или сметанную сетку.

**4-й слой.** Натираем твердый сыр.

**5-й слой.** Выкладываем остывшие шампиньоны и снова, как Вы уже догадались, рисуем сетку.

**8.** По бокам тарелки выкладываем замаринованный лук, а середину оставляем для яиц.

**9.** Перед подачей на стол выкладываем в середину салатика перепелиные яйца.

.....

**Важно:**

Сыр в салат вы можете выбрать на свой вкус, главное помните, что жирность твердого сыра не должна превышать 50%.

Популярные сыры	Жирность сыра, %	Калории, ккал/ 100 г
Тофу (он же соевый)	1-14	80
Рикотта	13	174
Адыгейский сыр	19-20	240
Брынза	10-15	260
Моцарелла	22	150-240
Фета	5-17	160
Сулугуни	24	285

*Приятного аппетита.*