

Диетический рецепт – Салат из куриной грудки с гранатом



Ингредиенты:

- Куриная грудка без кожи – 200 г;
- Сыр тофу соевый – 100 г;
- Гранат средний – 1 шт.;
- Пекинская капуста – 200 г;
- Грецкий орех – 1 шт.;
- Соль и перец по вкусу;
- Петрушка и укроп по одной веточке для украшения.

Заправка салата:

Заправить этот салат можно несколькими вариантами:

- I. Сметана 10% – 2-3 ст. ложки;
- II. Йогурт 1,5% – 2-3 ст. ложки;
- III. Соевый майонез – 2-3 столовой ложки;

Приготовление:

1. Куриную грудку отварить и нарезать кубиками или ломтиками.
2. Очистить зерна граната и добавить к мясу.
3. Пекинскую капусту нарезать или порвать на клочки.
4. Грецкий орех очищаем и немного измельчаем ножом.
5. Все перемешиваем и добавляем сыр. Сыр тофу можно нарезать или натереть.
6. Не забывайте немного присолить и приперчить салатик, но если вы используете йогурт в виде заправки, то подсаливать и приперчивать не обязательно.

Небольшой совет:

Если вы хотите красиво украсить салат, то сыр натираем на средней терке на уже заправленный и аккуратно сложенный на тарелке салат.

При этом сверху пару веточек зелени и несколько ягод граната будут смотреться органично и аппетитно. Для этого салата лучше подходит ананасовый йогурт.

Приятного аппетита!