

Салат «Курочка с томатами»



Замечательный и полезный рецепт салата с курицей и помидорами, да еще с творогом никого не оставит равнодушным.

Ингредиенты:

творог нежирный – 200 гр
куриное филе – 250 гр
помидоры – 3-4 шт
перепелиные яйца – 8-10 шт
зелень укропа
соль

Ингредиенты для заправки:

оливковое масло
соевый соус
набор перцев

Способ приготовления:

Шаг 1:

Ставим вариться куриное филе в немного подсоленную воду. Когда филе дойдет до кондиции, достаем из кастрюли и убираем на тарелку остывать. После чего куриное филе разделяем руками на волокна и отправляем в салатник.

Шаг 2:

Отвариваем перепелиные яйца. Варятся они в принципе так же как и куриные, только в два раза быстрее, примерно. Сваренные яйца чистим от скорлупы, разрезаем на половинки и отправляем к курице в салатник.

Шаг 3:

Очередь подошла к томатам. Помытые помидоры разрезаем небольшими дольками и отправляем в салатник.

Шаг 4:

Мелко режем укроп, творог крошим и добавляем все в салатник

Шаг 5:

Чтобы салат с курицей и помидорами получился более интереснее по вкусу, смешиваем в маленькой пиалке – столовую ложку оливкового масла, несколько капель соевого соуса и перчим. Все тщательно перемешиваем.

Салат готов.

Приятного аппетита!