

Салат "Инь-Янь"

2011-03-25 23:07:24



В нашей семье это традиционный салат, но иногда даже традиционные блюда хочется разнообразить, хотя бы внешним видом! Вариантов украшения множества, таким образом можно каждый день делать обед произведением искусства!

Нам понадобится: 1 куриная грудка 1 крупная луковица 100 г. натёртого сыра 1 натёртое зелёное яблоко 3 натёртых варёных яйца 0,5 стакана сметаны и 0,5 стакана майонеза зелень изюм или маслины для украшения

Куриную грудку отвариваем до готовности с лавровым листиком, перцем горошком и солью. Изюм замачиваем в кипятке на полчаса.

Лук нарезаем полукольцами и обжариваем до золотистой корочки.

Майонез смешиваем со сметаной, можно добавить измельченную зелень.

Остывшую куриную грудку мелко нарезаем и выкладываем первым слоем в салатник.

Промазываем соусом.

Затем выкладываем обжаренный лук и натёртые яйца (два белка откладываем для украшения).

Снова промазываем соусом. Очень хорошо использовать широкую силиконовую лопатку, у ней ничего не прилипает и любой соус распределяется ровным слоем.

Следующим слоем выкладываем очищенное от кожицы и сердцевинки, натёртое яблоко.

Далее натёртый сыр и соус.

Белок натираем на тёрке.

С помощью изюма и белка придаём салату форму "Инь-Янь".

Оставляем на пару часов, чтобы салат хорошо пропитался и удивляем близких)

Но этот салат скорее зимний, а сейчас пришло время лёгких, витаминных салатов, в это время года самым полезным является [салат из одуванчиков](#). Используются только листья одуванчика, а чтобы удалить из них горечь, необходимо поместить их в солёную воду на 30 минут. Собирайте их подальше от дороги, лучше в лесу или на даче, и обогащайтесь витаминами А,С, В2, железом, кальцием и фосфором!!!

Приятного аппетита!

© www.njama.ru