

# Салат «Французская весна»

2010-04-14 14:17:18



Этот салат позаимствован из французской кухни, которая славится своими изысканными рецептами и считается одной из лучших в мире! Он очень прост в приготовлении и непременно порадует вас своей лёгкостью, разнообразием витаминов и яркими красками!

**Нам понадобится:** 1 сладкий красный перец 5 колец консервированного ананаса 1 крупная куриная грудка

Горсть кедровых орешков Несколько молодых початков кукурузы (можно взять консервированные) Несколько листьев салата-латука

### Для заправки:

2 ст. л. лимонного сока 5 ст. л. оливкового масла Соль, перец

1. Куриную грудку нарезаем вдоль волокон, солим и перчим, и обжариваем до лёгкой корочки.
2. Салат рвём руками, ананас и перец нарезаем.
3. Все ингредиенты для салата смешиваем в салатнике.
4. Масло, лимонный сок, соль и перец смешиваем, и заправляем заправкой салат.



Весна - время овощных салатов! Время зелёной витаминной травки с грядок, время яркого солнца! В выходные мы едем на дачу и я ищу новые [рецепты салатов](#), чтобы порадовать вас в ближайшее время! Готовить будем с мамой на даче, там грядки полны всякой всячины, так что выбирайте, готовьте, радуйте близких полезными (и не только) салатами!

# Готовим вместе с Нямой

Салат «Французская весна»;

© [www.njama.ru](http://www.njama.ru)