

Салата з салеры, яблыка і курынага філе

Рэцэпт на кожны дзень

Інгрэдыенты:

- 1 курынае філе (300 г)
- 1 зялёны яблык
- 3 сцябліны маладой салеры
- жменя грэцкіх арэхаў
- 2 ст. лыжкі хатняга маянэза або смятаны (бліжэй да 100 г)
- соль, молаты чорны перац – на смак

Спосаб прыгатавання:

1. Курынае філе заліваем вадой і варым на працягу 30 хвілін з моманту закіпання. Пры гэтым злёгка солім ваду, пры жаданні можна дадаць лаўровы ліст і перац. Гатовае курынае мяса падзяляем на валокны ўручную.
2. Сцябліны салеры наразаем тонкімі пласцінамі (пажаданая таўшчыня - каля 1-1,5 мм).
3. Грэцкія арэхі злёгка здрабняем.
4. У яблыка выдаляем асяродак, пры жаданні зразаем лупіну, разразаем яго на 4 часткі, а затым шаткуем тонкімі пласцінамі. Каб яблык не пацямнеў, можна апырсаць цытрынавым сокам.
5. Змешваем усе інгрэдыенты. Дадаём соль і перац на смак.
6. Затым запраўляем салату маянэзам або смятанай і змешваем. Запраўкі павінна быць столькі, каб здавалася, быццам бы яшчэ крыху не хапае, але гэта будзе як раз тая самая колькасць: вы пераканаецеся ў гэтым, паспрабаваўшы салату, бо салера вельмі сакавітая.
7. Падаем салату адразу да стала.

Салат из сельдерея, яблока и куриного филе

Рецепт на каждый день

Ингредиенты:

- 1 куриное филе (300 г)
- 1 зеленое яблоко
- 3 стебля молодого сельдерея
- горсть грецких орехов
- 2 ст. ложки домашнего майонеза или сметаны (ближе к 100 г)
- соль, черный молотый перец – по вкусу.

Способ приготовления:

1. Куриное филе заливаем водой и варим в течение 30 минут с момента закипания. При этом слегка солим воду, при желании можно добавить лавровый лист и перец. Готовое куриное мясо разделяем на волокна вручную.
2. Стебли сельдерея нарезаем тонкими пластинами (желательная толщина - около 1-1,5 мм).
3. Грецкие орехи слегка рубим.
4. У яблока удаляем сердцевину, при желании срезаем кожуру, разрезаем его на 4 части, а затем шинкуем тонкими пластинами. Чтобы яблоко не потемнело, можно сбрызнуть лимонным соком.
5. Смешиваем все ингредиенты. Добавляем соль и перец по вкусу.
6. Затем заправляем салат майонезом или сметаной и перемешиваем. Заправки должно быть столько, чтобы казалось, будто бы еще немного не хватает, но это будет как раз то самое количество: вы убедитесь в этом, попробовав салат, ведь сельдерей очень сочный.
7. Подаем салат сразу к столу.