



Вкусный салат с кукурузой, помидорами черри и сыром Фета. Заправка - на выбор.

Ингредиенты:

- куриное филе - 500 г
- консервированная кукуруза - 300 г
- помидоры черри - 3-4 шт.
- перец красный (небольшой) - 1 шт. (по желанию)
- лук (можно красный) - 1 шт.
- мягкий сыр, можно Фета - 100-150 г
- чеснок - 1 зубчик
- соль, перец - по вкусу

Заправка:

- майонез

или

- оливковое масло - 2 ст.л.
- сметана - 2 ст.л.
- молоко - 3 ст.л.
- уксус - 1 ст.л.

Приготовление:

Куриное филе отварить и нарезать небольшими кусочками.

Помидоры черри нарезать на 2-4 части и соединить с куриным филе.

Добавить консервированную кукурузу.



Нарезать кубиками Фету.

Нарезать красный перец небольшими кубиками. Красный перец в таком салате не только придает дополнительные оттенки вкусу, но и очень украшает его.

Нарезать полукольцами лук. (Лук предварительно можно немного мариновать в уксусе или соке лимона - 15-20 минут.)

По желанию добавить измельченный чеснок. Посолить, поперчить и заправить майонезом.

В качестве альтернативы майонезу, можно приготовить другую заправку

Соединить вместе сметану, оливковое масло, молоко, уксус, чеснок, соль, перец и половину сыра Фета - взбить все в блендере. Если соус получился слишком густым - добавить еще немного молока.

Заправить салат и украсить.



Приятного аппетита!

{loadposition Podelitjsa}
{loadposition pohogie}
{loadposition new}