

Салат "Оазис"



Что нужно:

- шпинат - 100 г;
- брокколи - 100 г;
- куриное филе - 200 г;
- бекон - 100 г;
- сыр маасдам - 100 г;
- чеснок - 4 зубчика;
- оранжевый сладкий перец - 1 шт;
- морковь - 1 шт;
- сливки - 2 ст. л.;
- сметана, соль - по вкусу.

Время приготовления: 45 мин.

Описание

Приготовление

1. Куриное филе варим в подсоленной воде 40 минут, остужаем и нарезаем соломкой;
2. Бекон нарезаем ломтиками, затем каждый ломтик режем пополам;
3. Сыр и морковь натираем на крупной тёрке;
4. Чеснок пропускаем через чеснокодавилку;
5. Брокколи делим на соцветия и обжариваем в сливках 10 минут;
6. Сладкий перец нарезаем на кубики;
7. Смешиваем все ингредиенты, солим и заправляем сметаной.