Салат с виноградом

Автор: Мухаббат
08.09.2011 06:38 -



Виноград обеспечивает организм так называемой мгновенной энергией за счет высоко содержания глюкозы и железа. Кроме того, антиоксиданты, присутствующие в винограде, стимулируют работу иммунной системы. Салатик в стиле фьюжн, на мой вкус отличное сочетание куриного мяса с апельсином и виноградом.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

2 апельсина

100 гр. винограда

1/2 пучка листьев салата

1 луковица

2 ст.л. оливкового масла

1 ст.л. лимонного сока

1 ч.л. белого бальзамического уксуса

200 гр.отварного куриного филе

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Апельсины очистить от кожицы и перегородок и разделить на дольки. Виноград вымыть, разрезать каждую ягоду пополам и если есть косточки, то осторожно их вынуть. Перемешать с апельсинами. Листья салата вымыть и обсушить бумажным полотенцем. Луковицу очистить и нарезать кольцами или полукольцами.

Оливковое масло смешать с лимонным соком и бальзамическим уксусом. Залить получившимся маринадом лук и оставить на 10 минут. Отварное куриное филе нарезать ломтиками.

Листья салата порвать руками и выложить на тарелку, сверху выложить куриное филе. Вокруг уложить виноград с апельсинами, сверху лук и полить маринадом.

{jcomments on}