

## 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.*

## **Салат с виноградом**

Автор: Мухаббат  
08.09.2011 06:38 -

---

### **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**

## Салат с виноградом

Автор: Мухаббат  
08.09.2011 06:38 -

---

### 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.

{comments on}

## Салат с виноградом

Автор: Мухаббат  
08.09.2011 06:38 -

---