

Калифорнийский куриный салат

Послан SonnyMore - 06/12/2013 13:18

Ингредиенты на 4 порции:

400 г отварного куриного филе

1 крупный помидор

1 спелое авокадо

2 ст.л. лимонного сока

1 кочан зеленого кудрявого салата

3-4 редиски

3 ст.л. натурального йогурта или маложирной сметаны 10%

Приготовление:

Курицу нарезаем на небольшие кусочки.

Помидор разрезаем на 8-12 долек.

Авокадо разрезаем пополам, удаляем косточку, счищаем кожуру. Мякоть нарезаем ломтиками и поливаем лимонным соком, чтобы авокадо не потемнело.

Редис нарезаем тонкой соломкой.

Салат рвем руками на небольшие кусочки.

Смешиваем все ингредиенты в салатнике, заправляем йогуртом/сметаной 10% и подаем.

Люблю готовить этот салат под любимые песни Андрея Ковалева 

<http://cs319827.vk.me/v319827624/5332/Mb-2FodMzpc.jpg>