



Состав:

(на 4 порции)

2 куриные грудки (филе)

1 морковь среднего размера

2 помидора

7-8 листьев салата Ромен (или Айсберг)

2 средние картофелины

100 г красной капусты

20г сыра

4-5 перышек зеленого лука

1 зубчик чеснока

соль

перец белый молотый

Заправка:

майонез

Рецепт салата Баффоло с курицей:

Куриное филе промыть, посолить, поперчить и обжарить с двух сторон. Обжаренное куриное филе нарезать некрупными кусочками (примерно 1 x 2 x 2,5 см).

Морковь очистить и натереть на терке среднего размера. Помидоры и листья салата промыть и обсушить. Помидоры нарезать некрупными кубиками. Листья салата порезать небольшими (2 x 3-4 см) кусочками.

Красную капусту мелко нашинковать, немного посолить, чтобы пустила сок. Сыр, предварительно охладив в течение 10-15 мин. в морозилке, натереть на терке среднего размера. Чеснок очистить и мелко порубить. Зеленый лук мелко нарезать.

Все ингредиенты (кроме курицы) смешать, немного посолить и заправить майонезом. Сверху выложить порезанное куриное филе и посыпать зеленым луком.

Приятного аппетита!