



Салат «Цезарь» с курицей

Сочная курица, хрустящие гренки и пармезан в классическом салате «Цезарь»

 20 мин

Ингредиенты

Куриное филе — 400 г
Салат Романо — 1 пучок
Пармезан — 50 г
Белый хлеб для гренок — 100 г
Чеснок — 1 зубчик
Масло оливковое — 3 ст. л.
Соль, перец — по вкусу

Для соуса:

- Майонез — 100 г
- Йогурт — 50 г
- Чеснок — 1 зубчик
- Лимонный сок — 1 ст. л.
- Анчоусы (опционально) — 2 шт.

Приготовление

1. Куриное филе натрите солью, перцем и оливковым маслом. Выложите на решётку аэрогриля. Готовьте при 190°C 15–20 минут до золотистой корочки. Остудите и нарежьте полосками.
 2. Хлеб нарежьте кубиками, сбрызните оливковым маслом с чесноком. Выложите в чашу аэрогриля, готовьте при 180°C 5–6 минут до румяной корочки — это гренки.
 3. Для соуса смешайте майонез, йогурт, измельчённый чеснок, лимонный сок и анчоусы, взбейте до однородности.
 4. На тарелку выложите листья салата, полейте соусом, сверху распределите курицу и гренки. Посыпьте тёртым пармезаном.
- Совет: Курицу можно замариновать за час в лимонном соке и розмарине для более насыщенного вкуса.

Температура и время приготовления приведены в качестве ориентира и могут изменяться в зависимости от выбранных продуктов. Возможно, Вам потребуется немного отрегулировать температуру и время приготовления.