

# Салат из куриной грудки

## Ингредиенты:

Куриная грудка - 1 штука  
Грибы шампиньоны - 1/2 кг  
Огурец - 1-2 штуки  
Яйца куриные - 2 штуки  
Кукуруза консервированная - 1 банка  
Лук репчатый - 1 головка  
Специи: соль, перец черный молотый

1. Положить мясо в кастрюлю.
2. Заливаем холодной водой, добавляем соль и варим 30-40 минут, снимая грязную пенку.
3. Шампиньоны нарезать ломтиками.
4. В сковороду налить пару ложек растительного масла, разогреть и высыпать грибы. Немного обжарить, до мягкости, чтобы шампиньоны поменяли цвет.
5. Добавляем нарезанный репчатый лук.
6. Жарим, пока сок, практически не испариться (смотрите фото). Немного жидкости на дне останется, это не страшно, сочнее будет салат.
7. Огурцы нарезать тонкой соломкой.
8. Куриное филе нарезаем кубиками.
9. В глубокую чашку складываем грибы, филе, огурцы, и кукурузу (жидкость слить).
10. Яйца отварить, очистить и нарезать кубиками, добавить к остальным ингредиентам. Перемешать, посолить, поперчить по вкусу.

## Рецепт салата с грибами

- куриная грудка – 300 г (1 шт.);
- грибы – 500 кг (можно взять лесные, но подойдут и шампиньоны);
- лук-репка – 1 головка среднего размера;
- яйца куриные – 2 шт.;
- растительное масло – для приготовления заправки;
- сметана или майонез, соль и перец – по вкусу.

Лук и подготовленные грибы не крупно нарезать и поджарить на масле до тех пор, пока лук не станет золотистым. Варёные яйца и отварную грудку нарезать небольшими кубиками и соединить в салатнике с луково-грибной заправкой. Салат сбрызнуть солью, перцем и заправить майонезом, после чего дать постоять примерно с полчаса в холодильнике.

## Салат с куриной грудкой, огурцом и кукурузой

- **огурцы свежие** – 2 шт.;
- **консервированная кукуруза** – 300 г (1 банка).

Готовить такой салат не сложнее предыдущего. К уже положенным ингредиентам нужно добавить нарезанные маленькими кубиками огурчики (можно потереть на шинковке) и кукурузу, предварительно откинутую на дуршлаг, чтобы стекла вся жидкость.

## Рецепт куриного салата картофелем и морковью

- **куриная грудка** – 300 г (1 шт.);
- **шампиньоны консервированные** – 250 г;
- **лук-репка** – 1 головка среднего размера;
- **яйца куриные** – 3 шт.;
- **картошка и морковь** – 2 и 1 средний корнеплод;
- **сыр твёрдый** – 300 г;
- **растительное масло** – для приготовления заправки;
- **майонез и соль** – по вкусу.

Картошку и грудку курицы отварить в немного подсоленной воде. Морковку почистить, натереть на шинковке и обжарить на масле до мягкости вместе с порезанным полукольцами луком. Остывшую курицу порезать кубиками и отправить в салатник, промазав верх майонезом. Сверху выложить слой морковки с луком, на который положить слой картошки, натёртой на крупной тёрке. Снова слой майонеза и порезанные на пластинки шампиньоны. Грибы посыпать натёртыми на тёрке яйцами, промазать майонезом и посыпать опять же натёртым сыром. Готовому салату дать постоять немного (часа 2,5-3) в холодильнике и можно подавать к столу. Времени такой салат отнимает достаточно много. Но большая его часть тратится на варку ингредиентов и настаивание закуски. Что же касается трудозатрат, так они не велики. И, главное, впечатляющий результат, достойный не только обычного ужина, но и праздничного стола.

## Салат с куриной грудкой и фасолью

- **куриная грудка** – 300 г (1 шт.);
- **фасоль красная в консервированном виде** – 300-400 г (1 банка);
- **яйца куриные** – 2 шт.;
- **хлеб ржаной (чёрный)** – 2-3 кусочка;
- **майонез и соль** – по вкусу.

Фасоль выложить из банки в дуршлаг и подождать пока стечёт вся жидкость. Варёную куриную грудку нарезать небольшими кусочками и отправить в миску, туда же выложить фасоль. Хлеб порезать, чтобы получились кубики и тоже переложить в салатник. Приправить закуску солью и майонезом, перемешать, а сверху посыпать мелко порубленным или натёртым на тёрке яичным белком, а затем желтком. Салат сразу можно подавать к столу. Вместо хлеба в этот салат можно положить самодельные или готовые ржаные сухарики. В последнем случае не стоит использовать продукт с ярко выраженными вкусовыми добавками. Лучше купить просто сухарики с солью или чесноком, в крайнем случае – с сыром.