

---

*Лучшие  
рецепты  
салатов из  
курицы*

---



Людмила Дубровская

**Лучшие рецепты  
салатов из курицы**

«Издательские решения»

**Дубровская Л. А.**

Лучшие рецепты салатов из курицы / Л. А. Дубровская —  
«Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-902635-4

Данная книга является сборником лучших рецептов салатов, приготовленных из нежного мяса курицы. Салаты из курицы многообразны и являются достойным украшением повседневного и праздничного стола. Врачи рекомендуют курятину людям, страдающим от депрессии и бессонницы. Также мясо птицы оптимально подходит для пациентов с болезнями сердечно-сосудистой системы. А отличный состав аминокислот делает этот продукт полезным для детей. Будущим мамам тоже прописывают птицу.

ISBN 978-5-44-902635-4

© Дубровская Л. А.  
© Издательские решения

## Содержание

Салат из копченой курицы и ананаса: самый простой рецепт	1	6
Салат из курицы с ананасом и грецкими орехами	2	7
Салат из копчёной курицы и огурцов	3	8
Салат с курицей и фруктами в горчичном соусе	4	9
Салат «Анастасия»	5	11
Салат «Оля-ля»	6	12
Курица в шубе	7	13
Праздничный салат «Яркая фантазия»	8	14
Конец ознакомительного фрагмента.		15

# **Лучшие рецепты салатов из курицы**

*Составитель* Людмила Александровна Дубровская

ISBN 978-5-4490-2635-4

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

## **Салат из копченой курицы и ананаса: самый простой рецепт<sup>1</sup>**

По представленному ниже рецепту можно сделать блюдо за пять минут. Все домочадцы оценят нежный вкус этого салата.

### **Ингредиенты**

- консервированный ананас – 1 банка (можно использовать свежий);
- курица копченая – 300—400 граммов (ее можно заменить обезжиренной ветчиной);
- сыр – 200—300 граммов (лучше, если будет солоноватый);
- майонез – 60—80 граммов;
- чеснок (по желанию и вкусу).

### **Приготовление**

- С копченой курицы следует убрать жирную шкурку, затем нарезать продукт небольшими ломтиками.
- Ананас вытащить из банки и порезать аккуратными небольшими кусочками.
- Сыр натереть на терке. Лучше выбрать самую крупную.
- Затем все продукты нужно соединить вместе и приправить майонезом.
- Салат «Курица с ананасом» готов к употреблению!

---

<sup>1</sup> <http://www.pokushay.ru/8251-salat-iz-kuricy-s-ananasom.html>

## Салат из курицы с ананасом и грецкими орехами<sup>2</sup>

Курица в салате с ананасом может быть разной. Данный рецепт предполагает использование отварной куриной грудки. Многие предпочитают именно такой вариант приготовления.

### **Ингредиенты:**

- ананасы – 1 банка (500 граммов);
- грудка куриная – 1 штука;
- грецкие орехи – 1 стакан;
- яйца – 4 штуки;
- твердый сыр – 200 граммов;
- майонез, соль и перец – по вкусу.

### **Приготовление:**

- Грудку следует отварить в солоноватой воде. Затем охладить, снять с нее шкурку и нарезать небольшими кубиками. При желании – поперчить.
- Сварить яйца. Остудить их, очистить от скорлупы и порезать на мелкие кусочки.
- На крупной терке натереть твердый сыр.
- Орехи грецкие очистить, промыть и разрубить ножом на более мелкие части.
- Ананасы надо вытащить из банки и порезать на кубики высотой примерно в 1 см.
- Теперь нужно выложить салат слоями в следующем порядке: курица, ананасы, яйца, грецкие орехи, сыр. Каждый слой следует щедро заправлять майонезом.
- Необходимо поставить салат в холодильник на пару часов. За это время он полностью пропитается, станет очень нежным и невероятно вкусным.

---

<sup>2</sup> <http://www.pokushay.ru/8251-salat-iz-kuricy-s-ananasom.html>

## Салат из копчёной курицы и огурцов<sup>3</sup>

Если вы любите сочные и быстрые салаты – этот рецепт для вас. Сочетание сладкой кукурузы и хрустящего огурца придаёт лёгкость даже таким сытным ингредиентам как копчёное куриное мясо и яйца.

Готовить его предельно просто и быстро, только не готовьте его заранее, или по крайней мере, не смешивайте, так как огурцы дадут сок и перестанут быть хрустящими. Его можно заправить соусом по рецепту или майонезом, а так же добавить сухарики из белого хлеба и болгарский перец, пробуйте и фантазируйте!

### **Ингредиенты к рецепту «Салат из копчёной курицы и огурцов»:**

- Горчица – 1 ч. л.
- Кукуруза консервированная – 1 банка
- Куриный окорочок копчёный – 300 г
- Майонез – 1 ст. л.
- Огурцы – 300 г
- Сметана – 1 ст. л.
- Яйца куриные – 4 шт.
- Укроп свежий – 50 г

### **Как приготовить**

#### Шаг 1

Для приготовления салата вам понадобятся: копчёные куриные окорочка или грудка, огурцы, яйца, кукуруза, зелень. Для заправки: сметана, майонез и горчица.

#### Шаг 2

Яйца отварить вкрутую (опустить в холодную воду и варить 7—10 минут с момента закипания).

#### Шаг 3

Копчёную курицу очистить от костей и кожицы, затем нарезать кубиками.

#### Шаг 4

Огурцы очистить от кожицы и нарезать соломкой.

#### Шаг 5

Яйца остудить и нарезать кубиками.

#### Шаг 6

Укроп мелко порубить.

#### Шаг 7

Сложить все ингредиенты в миску, добавить кукурузу из банки, предварительно слив жидкость.

#### Шаг 8

Для заправки смешать 1 ст. л. сметаны, 1 ст. л. майонеза и 1 ч. л. горчицы.

#### Шаг 9

Всё перемешать. Подавать порционно или в общем блюде.

---

<sup>3</sup> <https://webspoon.ru/receipt/salat-iz-kopchenoj-kuricy-i-ogurcov>

## Салат с курицей и фруктами в горчичном соусе<sup>4</sup>

Этот салат можно очень быстро приготовить. Он экономичен по составу продуктов. За счет наличия в салате яблок и горчичной заправки, он достаточно сочный. Сухофрукты создают прекрасную гармонию с мясом и зеленью. Всем близким очень понравился этот салат. Советую приготовить его в праздник или выходной день к обеденному столу.

### **Ингредиенты к рецепту «Салат с курицей и фруктами в горчичном соусе»:**

#### **Основное блюдо**

Клюква сушёная – 30 г

Куриное филе – 300 г

Лимон – 1 шт.

Руккола – 1 пучок

Салат зелёный – 50 г

Смесь перцев – 2 г

Соль – 2 г

Чернослив – 30 г

Яблоко – 1 шт.

#### **Кляр**

Масло оливковое Extra Virgin – 2 ст. л.

Мука пшеничная – 50 г

Панировочные сухари – 50 г

Яйца куриные – 1 шт.

#### **Соус**

Горчица в зёрнах – 1 ст. л.

Горчица дижонская – 1 ст. л.

Масло оливковое Extra Virgin – 2 ст. л.

Сок лимонный – 2 ст. л.

### **Как приготовить блюдо в домашних условиях**

#### **Шаг 1**

Чтобы приготовить салат, нужно взять филе курицы, вяленый чернослив, сушёную клюкву, яблоко, лимон, оливковое масло, соль, смесь перцев; для соуса взять горчицу, сок лимона, масло оливковое; для кляра муку, яйцо, панировочные сухари.

#### **Шаг 2**

Залить горячей водой сухофрукты. Вымыть. Высушить. Чернослив нарезать ломтиками.

#### **Шаг 3**

Яблоко выбрать зелёное и сочное, нарезать тонкими дольками. Сбрызнуть лимонным соком.

#### **Шаг 4**

Приготовить соус: смешать горчицу, лимонный сок и оливковое масло. Поперчить по желанию.

#### **Шаг 5**

---

<sup>4</sup> <https://webspoon.ru/receipt/salat-s-kuriceji-i-fruktami-v-gorchichnom-souse>

Приготовить 3 ёмкости: с мукой, со взбитым яйцом, с панировочными сухарями. Филе курицы помыть, отбить, хорошо высушить салфеткой. Обвалять филе в муке.

Шаг 6

Затем филе обвалять в яйце.

Шаг 7

Обвалять филе в крошках панировочных сухарей, прижимая их к мясу.

Шаг 8

Обжарить филе на сильном огне в течение 8—10 минут с двух сторон до золотистого цвета. Остудить.

Шаг 9

Остывшее филе нарезать полосками.

Шаг 10

Собрать салат: на дно салатника выложить зелень, салат и сухофрукты.

Шаг 11

Далее выложить яблочные дольки.

Шаг 12

Затем разложить бруски куриного филе.

Шаг 13

Добавить зелень и листья салата. Заправить соусом. Подать к столу.

## Салат «Анастасия»<sup>5</sup>

### Сытный праздничный салат

Ингредиенты в этом салате нарезаются соломкой.

#### Ингредиенты к рецепту «Салат „Анастасия“»

- Ветчина – 300 г
- Вода – 2 ст. л.
- Капуста савойская – 1 шт.
- Куриное филе – 1 шт.
- Майонез – 130 г
- Масло подсолнечное рафинированное – 2 ст. л.
- Морковь по-корейски – 200 г
- Мука пшеничная – 2 ст. л.
- Орехи грецкие – 30 г
- Соль – 2 г
- Яйца куриные – 3 шт.

#### Как приготовить блюдо пошагово в домашних условиях

##### Шаг 1

Для приготовления салата нам понадобится куриное филе, ветчина, савойская (или пекинская) капуста, яйца, корейская морковь, грецкие орехи, мука и майонез.

##### Шаг 2

Поставить варить куриное филе или же его можно запечь в духовке или обжарить на сковороде. Заняться приготовлением блинчиков. Взбить яйца вилкой, добавить муку и пару ложек воды, немного посолить.

##### Шаг 3

Испечь омлетный блинчик. Если сковорода большая, то получится один блин, если маленькая, то два. Выложить его на тарелку чтобы остыл.

##### Шаг 4

Тонко нашинковать капусту.

##### Шаг 5

Ветчину нарезать соломкой.

##### Шаг 6

Остывший блин также нарезать соломкой.

##### Шаг 7

Отварное куриное филе разделить на волокна.

##### Шаг 8

Соединить в глубокой салатнице капусту, ветчину, курицу, корейскую морковь и блинчики. Добавить майонез.

##### Шаг 9

Все ингредиенты хорошо смешать. При подаче посыпать измельченными грецкими орехами. Приятного аппетита!

---

<sup>5</sup> <https://webspoon.ru/receipt/salat-anastasiya>

## Салат «Оля-ля»<sup>6</sup>

**Описание:** Этот салат получается очень нежным.

Ингредиенты для «Салат „Оля-ля“»:

- Грудка куриная (вареная) – 1 шт
- Яблоко (лучше с кислинкой, крупное) – 1 шт
- Сыр твердый – 200 г
- Яйцо куриное – 3 шт
- Сметана
- Майонез
- Соль

### Рецепт «Салат «Оля-ля»

Куриную грудку, отваренную в подсоленной воде, нарезаем мелкими кусочками или разбираем на волокна, укладываем первым слоем на дно салатника.

Смазываем курицу смесью сметаны и майонеза. В оригинале сметана с майонезом берутся в равных пропорциях.

Яблоко очищаем от кожуры и сердцевинки и натираем на терке, также смазываем смесью: сметана + майонез.

Сыр трем на мелкой терке (количество сыра смотрите по вкусу и степени солености, грамм 200), укладываем в салатник и также смазываем.

Вареные яйца разделяем на белок и желток, натираем на мелкой терке, сначала укладываем желток и заключительным слоем белок. Сверху все опять смазываем.

Теперь лучше всего убрать в холодильник для пропитки на ночь, ну, или на несколько часов.

Приятного аппетита!

---

<sup>6</sup> <http://www.povarenok.ru/recipes/show/37585/>

## Курица в шубе<sup>7</sup>

Ингредиенты для «Курица в шубе»:

- Филе куриное (отварное) – 2 шт
- Чернослив – 100 г
- Ананас (консервированный) – 0,5 бан.
- Яйцо куриное (вареное) – 2 шт
- Сыр твердый – 100—150 г
- Лук репчатый – 1 шт
- Майонез

### Рецепт «Курица в шубе»

На блюдо выложить первый слой – маринованный лук.

На лук выложить порезанное куриное филе

Затем ананасы кубиками

Запаренный и порезанный кусочками чернослив

Посыпать сыром, тертым на мелкой терке

Яичные белки на крупной терке

Смазать все майонезом

Сверху потереть желтки на мелкой терке и украсить.

Все готово!

Ингредиенты не обязательно брать в таком количестве, как указано. Некоторые не любят выраженный вкус чернослива и могут положить его меньше, зато многие любят сыр (сыром этот салат не испортишь; -)) Майонеза всего один слой, при этом салатик получается довольно сочным.

Желаю всем приятного аппетита! Можно начинать

---

<sup>7</sup> <http://www.povarenok.ru/recipes/show/17226/>

## Праздничный салат «Яркая фантазия»<sup>8</sup>

### Описание приготовления:

Слоеные салаты – самые интересные по вкусу и самые красивые на столе! Этот салат строится на основе запеченной куриной грудки. Затем слоями выкладываются вареные яйца, сыр, кукуруза. Но самое интересное в этом салате – морковь по-корейски и маринованный репчатый лук! Очень вкусно и достаточно просто!

### Ингредиенты

- Кукуруза консервированная – 100 Грамм
- Сыр тертый – 150 Грамм
- Морковь по-корейски – 200 Грамм
- Яйцо вареное – 4 Штуки

---

<sup>8</sup> [http://povar.ru/recipes/prazdnichnyi\\_salat\\_yarkaya\\_fantaziya-65435.html](http://povar.ru/recipes/prazdnichnyi_salat_yarkaya_fantaziya-65435.html)

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.