



Время подготовки: 20 мин.

Количество порций: 6

Энергетическая ценность: 220

Уровень сложности рецепта: Простой

Ингредиенты

300 г клубники (нарезать дольками); 3 ст. ложки сока лайма; 2 ст. ложки меда; 300 г молодого шпината; 300 г филе обжаренной куриной грудки (нарезать соломкой); 3/4 стакана грецких орехов (поджарить и слегка измельчить); соль и перец по вкусу

Процесс приготовления:

Приготовьте соус. Измельчите в блендере до состояния пюре 3/4 стакана клубники с соком лайма, медом, маслом, 1/4 ч. ложки соли, 1/8 ч. ложки свежемолотого черного перца. Салат промойте, обсушите. В большой салатнице смешайте листья шпината (крупные можно порвать руками) с кусочками обжаренной курицы и оставшейся клубникой, полейте приготовленным соусом и посыпьте обжаренными грецкими орехами. Оставшийся соус поставьте на стол в соуснике.

Рецепт предоставлен: goodhouse.ru