

# Салат из куриных желудков



Салат из куриных желудков оказался дюкановским. Горе, тревога, печаль... И дешево, и вкусно, и полезно... Так не бывает... А вот получилось...

#пища #салат #курица #овоши #дюкан #food #salad #chicken #vegetables #dukan

## Салат из куриных желудков. Ингредиенты:

Куриные желудочки – 500 граммов

Лук репчатый – 2 штуки

Морковь – 1 штука

Лавровый лист, перец горошком – по вкусу

Огурцы – 2 штуки

Яйца куриные – 3 штуки

Йогурт классический – 4 столовые ложки

Горчица – 1 чайная ложка

Уксус яблочный или винный – 2 столовые ложки

Соль, перец, куркума – по вкусу.

Маринованный острый красный перчик для украшения – 1 штука



## **Салат из куриных желудков .**

### **Приготовление :**

Желудки очистить, промыть под проточной водой и поместить в кастрюлю. Залить водой, добавить перец горошком, небольшую очищенную целую луковицу, морковь, лавровый лист, посолить . На небольшом огне варить желудки около одного часа. Готовые

желудки остудить и нарезать тонкими пластинками.

Яйца отварить в подсоленной воде вкрутую, очистить от скорлупы и нарезать так, чтобы кусочки совпадали по размеру с ломтиками куриных желудочков.

Огурцы нарезать соломкой.

Луковицу нарезать тонкими полукольцами, ошпарить кипятком и замариновать в смеси уксуса и соли, чтобы ушла вся горечь.

Соединить все ингредиенты салата с куриными желудками в глубокой ёмкости, посолить и поперчить. При подаче полить соусом: смешать йогурт, горчицу, соль и щепотку куркумы. Сверху украсить острым перчиком, нарезанным соломкой.

Рецепт подсмотрен здесь: [Рецепты по диете Дюкан](#)



Диетический пирог с творожным кремом и хурмой. Диетический



пирог с творожным кремом и хурмой вполне может претендовать на коронное сезонное блюдо. Очень интересное сочетание при условии что хурма созревшая...

Хрустящие лепёшки. Хрустящие лепёшки отличная база для различных перекусов. Сыр, мясо, котлеты, овощи, салаты – всё что есть в печи (холодильнике) всё в лепешку заверни. И будет вам вкусно...

Фаршированные кабачки в сырном соусе. На этом месте должны были быть цуккини. Но я их не нашел в ближайших магазинах. Фаршированные кабачки в сырном соусе тоже пошли на ура. Очень аккуратное и вкусное блюдо. Как говорится: «Лучшие рекомендации».

Я в Моём мире, Одноклассниках, Фейсбуке, Вконтакте, Твиттере, Гуглоплюсе, Инстаграме.